જેનો આપણે કદાચ 10%થી પણ ઓછો
ઉપયોગ કરીએ છીએ તે-

મનની શક્તિ

રાજીવ ભલાણી

VISIT…

LANZAROTE
Caliente.com

જેનો આપણે કદાચ 10%થી પણ ઓછો
ઉપયોગ કરીએ છીએ તે-

મનની શક્તિ

રાજીવ ભલાણી

મનની શક્તિ

રાજીવ ભલાણી



RUDRA
PUBLICATION
...publishing positivity...
25/B, Govt. Society, B/h, Municipal Market.
Off. C.G. Road, Navrangpura, Ahmedabad - 380 009.
Ph. : 079-26447393 • Mobile : 098259 25947
email : rudrapublication1@gmail.com
www.rudrapublication.com
Buy online www.clickabooks.com

For Home Delivery : Mobile : +91-99241 43847

મનની શકિત

લેખક: રાજીવ ભલાણી

બીજી આવૃત્તિ: 4 August, 2015



E-105, Titanium City Centre, Nr. Sachin Tower
Opp. Sima Hall, 100 Ft. Anand Nagar Road, Satellite,
Ahmedabad-380015
Cell: +9190339 55502 www.rajivbhalani.com

સપ્રેમ ભેટ

શ્રી..
....

આ પુસ્તક હું આપને ભેટ આપું છું.

મને વિશ્વાસ છે કે ખૂબ ઉપયોગી એવા આ પુસ્તકનો અભ્યાસ આપની અંદર છૂપાયેલી અનંત શક્તિઓનો ઉપયોગ કરી શ્રેષ્ઠ જિંદગીનું સર્જન કરવામાં આપને મદદ કરશે.

આપનો વધુ વિકાસ થાય તથા આપ સફળતા, સમૃદ્ધિ, સુખ અને શાંતિ મેળવો તેવી શુભેચ્છાઓ સાથે....

નામ :

....
......

મોબાઇલ :

....
...

લેખકનો પરિચય

સ્વવિકાસના કાર્યક્રમોના ડેવલપમેન્ટ અને ટ્રેનિંગ ક્ષેત્રે પાયાનું કામ કરતી કંપની **ThinkBright** Life Educationના સ્થાપક શ્રી રાજીવ ભલાણી માઇન્ડ પાવર તથા લૉ ઓફ એટ્રેક્શનના ક્ષેત્રે ભારતના શ્રેષ્ઠ તજજ્ઞોમાંના એક છે.

તેઓ એન.એલ.પી. પ્રૅક્ટિશનર હોવા ઉપરાંત હિપ્નોથેરાપિસ્ટ અને ટાઇમલાઇન થેરાપિસ્ટ છે. માનવમનની અગાધ શક્તિઓ પર સંશોધન અને અભ્યાસમાં ઊંડો રસ ધરાવતા શ્રી રાજીવ ભલાણી કુશળ ટ્રેનર પણ છે. મનની શક્તિઓ તથા લૉ ઓફ એટ્રેક્શનનો પ્રેક્ટિકલ ઉપયોગ કરવાની તાલીમ આપતા તેમના વર્કશોપ અમદાવાદ, વડોદરા, રાજકોટ, સુરત, ભાવનગર, મંબઈ, પૂના, સોલાપૂર, હૈદરાબાદ, રાયપૂર, ભુવનેશ્વર સહિત અનેક શહેરોમાં અવારનવાર યોજાતા રહે છે.

શ્રી રાજીવ ભલાણીએ મનની શક્તિ, મને અને જીવન, વિઝ્યુલાઇઝેશન, T.A. શીખો જિંદગી જીતો, સાત પગલાં સફળતાનાં, NLP ગુજરાતીમાં, રિયલાઈફ તથા મન અને સ્મરણ પુસ્તકો લખ્યા છે. આર્થિક સમૃદ્ધિનું વિજ્ઞાન શીખવતી અને દિવ્ય ભાસ્કર અખબારમાં પ્રકાશીત થયેલ તેમની કૉલમ 'રિયલાઈફ' ખૂબ જ લોકપ્રિય બની છે. તેમણે આકાશવાણી ઉપર પણ યુવા જગત કાર્યક્રમમાં મનની શક્તિ વિષય પર પ્રવચન આપેલ છે. તેમની 'માઇન્ડ એન્ડ બોડી રિલેક્સેશન' સહિતની તમામ ઓડિયો સીડી પણ દેશ-વિદેશમાં લોકપ્રિય છે.

આ ઉપરાંત તેમણે માઇકલ લોસિઅરના ઇન્ટરનેશનલ બેસ્ટ સેલર પુસ્તક 'Law of Attraction' તથા સો વર્ષથી વિશ્વના મહાન ધનિકો સહિત કરોડો લોકોને સમૃદ્ધિનો રાહ ચિંધનાર વાલેસ ડી. વોટલ્સના કલાસીક પુસ્તક 'The Science of Getting Rich' ડો. એલેક્ઝાન્ડર, લોયડ અને ડો. બેન જોન્સનના બેસ્ટ સેલર પુસ્તક 'The Healing Code' ને પણ ગુજરાતીમાં સુંદર રીતે રજૂ કર્યા છે.

સરસ રમૂજવૃત્તિ ધરાવતાં શ્રી રાજીવ ભલાણી ડાયનેમિક ટ્રેનર છે. કોઈ પણ વિષયને રજૂ કરવાની એમની રીત અને કામ કરવાની પદ્ધતિ અનોખી છે. જેના કારણે તેઓ અન્યથી અલગ તરી આવે છે. તેમણે નકલથી દૂર રહીને પોતાની મૌલિક શૈલી વિકસાવી છે, જેથી તેઓ પોતાના શ્રોતાઓમાં એક નવી જ સમજણ અને સકારાત્મક અસર ઉભી કરી શક્યા છે.

મનના ઊંડા સ્તરે અર્ધજાગ્રત મનનું રીપ્રોગ્રામિંગ કરવાના કૌશલ્યમાં એક્સપર્ટ તરીકે તેઓ ભારતભરમાં વિખ્યાત છે. એમનો ચુંબકીય અવાજ શ્રોતાઓને ખૂબ જ સહજતાથી મનની અર્ધજાગ્રત અવસ્થામાં લઈ જાય છે. શ્રી રાજીવ ભલાણી તેમના પાર્ટીસિપનટસની લાગણી અને મનોભાવોને ક્ષણ માત્રમાં ઝડપી લઈ, એ મુજબ જ એમને મદદ કરે છે.

તેઓએ માનવમનના ક્ષેત્રે ભારતીય શાસ્ત્રો અને પશ્ચિમના વિજ્ઞાનનો તલ: સ્પર્શી અભ્યાસ કર્યો છે અને તેનું ઊંડુ જ્ઞાન ધરાવે છે. છતાં તેમના વ્યક્તિત્વમાં ક્યાંય આડંબર, દેખાડો કે અભિમાન શોધ્યું જડે તેમ નથી. જે ઉચ્ચ ચરિત્ર સૂચવે છે. તદ્દન સરળ વ્યક્તિત્વ ધરાવતાં શ્રી રાજીવ ભલાણીનું ભાષા પરનું પ્રભુત્વ તથા જટિલ વિષયને સરળ બનાવવાની કુશળતા અદ્ભુત છે.

તેમના આકર્ષક વ્યક્તિત્વ અને હંમેશા હસતા ચહેરાના કારણે તેમના કાર્યક્રમ દરમિયાન દરેક વ્યક્તિને પોતાનાપણું લાગતું હોય છે. જેથી લોકો તેમના સેશનમાં કમ્ફર્ટ અનુભવે છે. શ્રી રાજીવ ભલાણીમાં જ્ઞાન, જબરદસ્ત રજૂઆત, પ્રેક્ટીકલ અભિગમ અને પોઝિટિવ ઊર્જાનો સુભગ સમન્વય સધાયો છે જે જવલ્લે જ જોવા મળતો હોય છે.

તેમનું મિશન છે કે સમાજ, દેશ અને દુનિયાને દોષ આપવાના બદલે વ્યક્તિ પોતાની જિંદગીની જવાબદારી અને બાગડોર સ્વયં સંભાળી શકે અને જિંદગીને નવપલ્લવિત કરી શકે તે માટે સર્જનાત્મક રીતે સ્વવિકાસના વૈજ્ઞાનિક અને આધ્યાત્મિક ટૂલ્સ અને ટેક્નિક્સ ડેવલપ કરતા રહેવા તથા પૂરા પાડવા. આ રીતે સૌને સુખી, સંવાદી અને ખુશહાલ જિંદગીનું સર્જન કરવામાં મદદ કરવી.

શ્રી રાજીવ ભલાણીની મદદથી વિવિધ ક્ષેત્રના અસંખ્ય લોકો લાભાન્વિત થયા છે અને પોતાની જિંદગીમાં સકારાત્મક પરિવર્તન લાવી શક્યા છે.

અનુક્રમણિકા

1

ચમત્કાર!

ચમત્કારો આજે પણ થાય છે. ઘણાં લોકો કહેતા હોય છે કે "ચમત્કાર જેવું કશું હોતું નથી." પરંતુ મારી ધારણાં કંઇક જુદી છે. ચમત્કારો થાય જ છે.

"ચમત્કાર જેવું કશું જ હોતુ નથી." એવું કહેનારાઓનો શુભ આશય લોકોને અંધશ્રદ્ધાથી દૂર રાખવાનો હોય છે અને હોવો જ જોઈએ. સહમત છું.

પણ હું જે ચમત્કારની વાત કરું છું એ હથેળીમાંથી કંકુ પેદા કરવું કે નાળીયેરમાંથી ચુંદડી કાઢવી જેવી બાબતોની વાત નથી. લોકોને જે લોભાવે છે કે લલચાવે છે એ ચમત્કારની વાત નથી, કે નથી કોઈ જાદુ ટોનાની વાત.

ખરેખર તો

ચમત્કાર એટલે 'માનવામાં ન આવે તેવી ઘટના'

ચમત્કાર એટલે 'તરત ન સમજાય તેવી ઘટના."

ચમત્કાર એટલે ' કશુંક અણધાર્યું થવું.'

ચમત્કાર એટલે 'જે અદૃશ્ય હતું તે પલભરમાં દૃશ્યમાન થવું.'

ચમત્કાર એટલે 'આશ્ચર્યકારક ઘટના.'

અને

આવા ચમત્કાર મેં અસંખ્ય લોકોની જિંદગીમાં થતાં જોયાં છે. તમે પણ જોયા હશે.

વર્ષોથી બિમાર રહેતા હોય, કોઈ દવા કામ ન કરતી હોય અને પછી અચાનક સાજા-સારા થઇ જતાં લોકો તમે જોયા જ છે. આવા સમયે આપણે કહીએ છીએ કે "અરે આ તો ચમત્કાર થઇ ગયો...."

વર્ષોથી આર્થિક મુશ્કેલીઓ વેઠી રહ્યા હોય, સંઘર્ષ કરતા હોય અને એકાએક સારી આવક થવા લાગી હોય , મોટી આવક થવા લાગી હોય તેવા લોકો પણ તમે જોયા હશે. આવા સમયે આપણે કહીએ છીએ કે "એમની જિંદગીમાં તો ચમત્કાર થઈ ગયો !"

ઘણાં લોકો વિચિત્ર સ્વભાવના હોય, ભયંકર ગુસ્સાવાળા હોય અને પછી અચાનક બિલકુલ સુધરી જાય, ડાહ્યા-ડમરા થઈ જાય. ત્યારે પણ આપણે કહીએ છીએ કે "શું વાત છે ? આ તો ચમત્કાર કહેવાય!!"

કાયમ માંડ માંડ પાસ થનારો વિદ્યાર્થી અચાનક ગંભીરતાપૂર્વક ભણવા લાગે અને ૯૦% માર્ક્સ લઈ આવે તો આપણે કહીએ છીએ ને કે, "વાહ બેટા, તેં તો ચમત્કાર કરી નાંખ્યો ? ?"

કોઈને એક પછી એક નિષ્ફળતા મળ્યા કરતી હોય અને એકાએક મોટી સફળતા મળી જાય ત્યારે પણ આપણે કહીએ છીએ કે "અરે, ચમત્કાર થઈ ગયો. આટલી મોટી સફળતા !!"

હું આવા ચમત્કારની વાત કરું છું.

જયારે માણસનાં માનસિક બંધારણમાં જડમૂળથી બદલાવ આવે ત્યારે આવા ચમત્કારો સર્જાતા હોય છે. **જયારે માણસ પોતાની અંદર રહેલી અનંત સંભાવનાઓને જગાડે ત્યારે આવા ચમત્કારો સર્જાતા હોય છે.**

આવા ચમત્કાર આપની જિંદગીમાં પણ સર્જાઈ શકે તેમ છે.

જો આપની અંદર રહેલી અનંત સંભાવનાઓને ઓળખવા અને જગાડવા આપ તૈયાર હો તો.

તમારે પણ એ જ કરવાનું છે. તમારી અંદર રહેલી અનંત સંભાવનાઓને ઓળખવાની છે અને એને જાગ્રત કરવાનું કાર્ય કરવાનુ છે. માનવ જીવનમાં સૌથી મહત્ત્વનાં કદાચ આ બે જ

કાર્યો છે. " મનની શકિત" વાંચન બદલ હું આપને ધન્યવાદ આપુ છું શુભેચ્છા પાઠવું છું અને ખુશહાલીની દુનિયામાં આપનું સ્વાગત કરું છું.

માણસ જે મહેનત કરે છે તેની પાછળનો મુખ્ય ઉદ્દેશ સફળ થવાનો હોય છે, સુખની પ્રાપ્તિનો હોય છે, શાંતિ મેળવવાનો હોય છે. છતાં દરેક વ્યકિત સફળ અને સુખી થતી નથી. કારણ કે એ મહેનત તો કરે છે, મશીનની જેમ મહેનત કરે છે, પણ પોતાની અંદર છુપાયેલી શકિતનો ઉપયોગ કરતો નથી.

આ કઈ શકિત છે ? આ શકિત છે મનની શકિત. કહેવાય છે કે માણસ પોતાના મનની શકિતઓનો દસ ટકાથી પણ ઓછો ઉપયોગ કરે છે. મનની શકિત અસંભવને પણ સંભવ બનાવે છે. એનો મહત્તમ ઉપયોગ કરવો જોઈએ .

આપણી સફળતા-નિષ્ફળતા, સુખ-દુ:ખ, ખુશી-ઉદાસી, પ્રગતિ-અધોગતિ, પ્રેમ-નફરત અને બિમારી-તંદુરસ્તીના મૂળ કારણો આપણા મનના ઊંડા સ્તરે રહેલા હોય છે.

જેમણે આ ઊંડા સ્તરને જાણીને, ત્યાં પહોંચીને મનની શકિતનો ભરપૂર ઉપયોગ કર્યો છે તેઓ હંમેશા સફળ અને સુખી થયા છે.

છેલ્લા સોએક વર્ષથી માઇન્ડ પાવરના વિષય ઉપર થોડું વ્યવસ્થિત સંસોધન થવા લાગ્યું છે. આંતરરાષ્ટ્રીય ધોરણે એનો અભ્યાસ વેગ પકડતો ગયો છે. ઘણા વર્ષોથી મારા માઇન્ડ પાવર વર્કશોપમાં હું જોઉં છું કે મોટાભાગના લોકોને આ વિષયની અને એના ઉપયોગની ખાસ જાણકારી હોતી નથી.

તો આવો સમજીએ કે –

આ માઇન્ડ પાવર શું છે ?

2

'માઇન્ડ પાવર' એટલે...

માઇન્ડ એટલે મન અને પાવર એટલે શક્તિ. સીધો-સાદો અર્થ મનની શક્તિ પરંતુ 'માઇન્ડ પાવર' તરીકે આ શબ્દ છેલ્લાં થોડાં વર્ષોથી ઘણો પ્રચલિત થયો છે. બુક-સ્ટોલ્સમાં માઇન્ડ પાવરનાં પુસ્તકોનો ધમધમાટ શરૂ થઈ ગયો છે. માઇન્ડ પાવરના સેમિનાર અને વર્કશોપ મોટાં શહેરોમાં અવારનવાર યોજાતા રહે છે. છાપાં-મેગેઝિનોમાં માઇન્ડ પાવરના લેખોની સંખ્યા પણ વધી છે. માત્ર ગુજરાત કે ભારત જ નહીં, દુનિયાભરમાં આ વિષયમાં લોકો વધુ ને વધુ રસ લેતા થયા છે.

મનની શક્તિઓ એટલે કોઈ ગૂઢ જ્ઞાનની વાતો એવું વર્ષો પહેલાં માનવામાં આવતું, પણ છેલ્લાં થોડાં વર્ષોમાં આ વિજ્ઞાનનો ખૂબ સરસ રીતે વ્યવહારિક ઉપયોગ શરૂ થયો છે. પ્રાચીન શાસ્ત્રોના આ જ્ઞાનને આટલું સરળ બનાવવામાં અનેક વિજ્ઞાનીઓનો ફાળો છે. વિશ્વભરમાં કરોડો લોકો જેનો ઉપયોગ કરી રહ્યા છે એવા માઇન્ડ પાવરથી શું થઈ શકે તે તમે જાણો છો ?

માઇન્ડ પાવર માત્ર મનની શાંતિ, ધ્યાન કે તણાવમુક્તિ માટે જ નથી. એનાથી સ્વાસ્થ્ય, સંબંધો અને આર્થિક સ્થિતિમાં પણ બદલાવ લાવી શકાય છે. વણજોઈતા સંજોગોથી બચી શકાય છે. જોઈતા સંજોગોનું સર્જન કરી શકાય છે. અજ્ઞાત સ્થળોની માહિતી જાણી શકાય છે, માનસિક સંદેશાઓ મોકલી શકાય છે, સૂક્ષ્મ શરીર દ્વારા મુસાફરી કરી શકાય છે, મુશ્કેલીઓનું નિરાકરણ લાવી શકાય છે.

અલાર્મ વગર જ્યારે જાગવું હોય ત્યારે જાગી શકાય છે, ઓછા સમયમાં ગાઢ નિદ્રા લઈ શકાય છે, કાર્યકુશળતામાં વધારો કરી શકાય છે, ત્રણેય કાળની માહિતી મેળવી શકાય છે. પ્રાણીઓ અને વનસ્પતિ પર અસર કરી શકાય છે. પોતાનું અને બીજા લોકોનું હીલિંગ કરી શકાય છે. યાદશક્તિ કેળવી શકાય છે. આધ્યાત્મિક ઉન્નતિ કરી શકાય છે. માઇન્ડ પાવરથી અસંભવ લાગતી અનેક બાબતો સંભવિત બને છે.

જિંદગીમાં હરક્ષણ નવી જિંદગી ઉમેરવી હોય તો માઇન્ડ પાવર શ્રેષ્ઠ સાધન છે.

આ માઇન્ડ પાવરનો ઉપયોગ તમે કેવી રીતે કરી શકો તે જાણવું છે ?

દરેક પ્રકરણ ધ્યાનથી વાંચો ...

3

તમે ઇચ્છો છો તેવી જિંદગી

આપણે માણસો હિમશિલા જેવા છીએ. હિમશિલાનો પાણીની બહાર દેખાતો ભાગ નાનો હોય છે પણ એના કરતાં દસ ગણો ભાગ પાણીની અંદર હોય છે. ગમે એટલા પ્રયત્નો કરવા છતાં બહારના ભાગને હલાવી શકાતો નથી પણ અંદરના ભાગને જો હલાવવામાં આવે તો બહારનો ભાગ તરત જ હલે છે. બહાર દેખાતો ભાગ એ આપણું વર્તન છે, આપણાં પરિણામો છે. પાણીની અંદરનો અને મોટો ભાગ આપણી માનસિક સ્થિતિ છે.

માણસ પોતાના વર્તનમાં, કાર્યપદ્ધતિમાં, રોજેરોજ દરેક ક્ષેત્રે મળતાં પરિણામોમાં કે પોતાના વ્યક્તિત્વમાં બદલાવ લાવવા માટે ખૂબ મથતો હોય છે પણ જોઈએ એવા પરિણામો નથી મળતા, કારણ કે અંદરનો ભાગ એમનો એમ જ છે, - બિલકુલ અનટચ. હિમશિલાની જેમ જે અંદરનો ભાગ હલાવવામાં આવે, એટલે કે માનસિક દુનિયામાં જો બદલાવ લાવવામાં આવે તો જ બહારનાં પરિણામો બદલાય, સંજોગો અને પરિસ્થિતિ બદલાય.

તમે ઇચ્છો છો તેવી જિંદગી જીવી શકાય તેમ છે. માનસિક દુનિયામાં બદલાવ લાવવો સહેલો છે. બદલાવ લાવવાની આગ જોઈએ જિગરમાં અને સાથે જોઈએ થોડી સ્વશિસ્ત.

તમારી વર્તમાન પરિસ્થિતિઓ પર એક નજર નાંખો. શું એ જેવી હોવી જોઈએ તેવી જ છે ? થોડું મનોમંથન કરો. તમારે શું જોઈએ છે ? ક્યાં પહોંચવું છે ? શું બનવું છે ? **વેદોના યુગથી આજની તારીખ સુધીનું વિજ્ઞાન તમને માર્ગ બતાવવા માટે જ વિકાસ પામ્યું છે** પણ તમને ખબર હોવી જોઈએ કે તમારે ક્યાં પહોંચવું છે?

મનની શક્તિઓ વિષે જ્યારે હું કંઈ જ જાણતો ન હતો ત્યારે જિંદગી બિલકુલ બીબાંઢાળ હતી. ભવિષ્ય લગભગ અસ્પષ્ટ હતું. પણ જ્યારે મેં જાણ્યું કે મારા મનની શક્તિ તો અપાર છે અને હું તેનો ઉપયોગ કરી શકું તેમ છું, ત્યારથી એક નવી શરુઆત થઈ. એ દિવસો અને અત્યારનાં દિવસોમાં જમીન આસમાનનો તફાવત છે.

માઇન્ડ પાવરનું વિજ્ઞાન તમારી સાથે છે—

તમે એનો ઉપયોગ કરવા તૈયાર છો ?

માઇન્ડ પાવરનો આપણે શ્રેષ્ઠ ઉપયોગ તો જ કરી શકીએ કે જો આપણે જાણતા હોઈએ કે માઇન્ડ એટલે કે મન શું છે !

શું મન ચંચળ છે ? મન વાંદરા જેવું છે??

આખરે મન શું છે ?

4

મન - તમારી માસ્ટર કી

મન તો છે માસ્ટર કી. ભગવાન બુદ્ધે કહ્યું છે કે, ''આપણી જિંદગી આપણા મનનું સર્જન છે''. દુનિયાનું સૌથી મોટું સત્ય કેટલું બધું ટૂંકું ?

મનોરંજનમાં પણ મન કેન્દ્રસ્થાને છે અને ઉચ્ચ કોટીની આધ્યાત્મિક ઉપલબ્ધિઓમાં પણ મન કેન્દ્રસ્થાને છે. ભોગનું સાધન પણ 'મન' છે અને યોગનું સાધન પણ 'મન' છે. મન આપણને બાંધે છે, મન જ મુક્ત કરે છે. મન માણસને મારે છે, મન માણસને તારે છે. આપણે અવાર નવાર સાંભળ્યું છે કે મન ઈન્દ્રિયોનું ગુલામ છે અને એ પણ સંભળ્યું છે કે આત્મા પરનું આવરણ છે મન . કેટલા મોટા ફલકમાં વિસ્તર્યું છે મન ! મારું અને તમારું અસ્તિત્વ જ મનની આસપાસ રચાયું છે. (કદાચ એટલે જ તો આપણે 'મનુષ્ય' કહેવાઈએ છીએ, 'માનવ' કહેવાઈએ છીએ .)

વૈજ્ઞાનિક દૃષ્ટિકોણથી જોઈએ તો મન એક પ્રકારની 'ઊર્જા' છે. શક્તિ છે, એનર્જી છે. તમે જાણો છો કે ઊર્જાનો ક્યારેય નાશ નથી થઇ શકતો. એ જ રીતે મનનો પણ નાશ થઈ શકતો નથી. માત્ર એનું સ્વરૂપ બદલાય છે. ઊર્જાનો સ્વભાવ સતત વહેવાનો છે માટે મન પણ હમેશા ગતીશીલ રહે છે. એક સેકન્ડમાં મન ક્યાંથી ક્યાં પહોંચી જાય છે ! મન પેરાશુટ જેવું છે -જો ખૂલે તો જ કામમાં આવે. આપણાં વિચારો અને લાગણીઓ જ્યાં જન્મે છે અને પોષણ પામે છે એ છે આપણું મન . મન આપણાં વિચારો અને લાગણીઓનું બ્રોડકાસ્ટિંગ સેન્ટર છે.

મન ઇલેક્ટ્રીસિટી જેવી ઊર્જા છે. ઇલેક્ટ્રીસિટી દેખાતી નથી પણ એનો ઉપયોગ થઈ શકે છે. એ જ રીતે મન નામની ઊર્જા દેખાતી નથી પણ એનો ઉપયોગ થઈ શકે છે. આપણે એ જ કરવાનું છે. મનનો ઉપયોગ કરવાનો છે, કારણ કે મન માસ્ટર કી છે. અદ્ભુત ચાવી છે. **મન નામની માસ્ટર કી લગાડશો એટલે વર્ષોથી બંધ પડેલાં કેટલાંયે તાળાં ફટાફટ ખૂલવા લાગશે.**

મનની શક્તિઓ અપાર છે. કોઈ કહે છે મન એક જ છે તો કોઈ કહે છે કે મન અનેક છે.

સાચું શું છે ?

લોકો ભલે ગમે તે માને, પણ મન એક જ છે.

હા, મનની અવસ્થાઓ જુદી જુદી હોય છે.

ઉદાહરણ તરીકે,

જાગ્રત અવસ્થા , અર્ધજાગ્રત અવસ્થા (તંદ્રાવસ્થા), નિદ્રાવસ્થા, અજાગ્રત અવસ્થા , અતિમનસ્ અવસ્થા વગેરે.

આ મન પોતાની જુદી જુદી અવસ્થાઓ દરમિયાન જુદા જુદા કાર્યો કરે છે. જુદી જુદી રીતે જગતને જાણે છે.

જેમ કે -

અત્યારે તમે આ વાંચી રહ્યા છો ત્યારે જાગૃત છો. આ જગત તમને જાગૃત અવસ્થામાં જેવું લાગે છે તેવું અર્ધજાગ્રત

અવસ્થામાં નથી જણાતું. તમને જરાક ઊંઘ આવવા લાગે કે તરત જ મનમાં કંઇક જુદી જ ઘટનાઓ ઉભરાવા લાગે છે. તમારું તંદ્રાવસ્થાનું જગત જાણે કે કંઇક જુદુ જ હોય છે. નિદ્રાવસ્થામાં વળી બિલકુલ અલગ , સ્વપ્નાંવસ્થામાં કંઇક નિરાળુ જગત અને ધ્યાન કે સમાધીની અવસ્થામાં તો જગત કંઇક જુદુ જ ભાસે છે.

જુદી અવસ્થા , જુદું જગત.

જુદી અવસ્થા , જુદાં કાર્યો .

જુદા જુદા કાર્યો ને સમજવા માટે, મનની અલગ અલગ અવસ્થા મુજબ એને જુદા નામથી ઓળખવામાં આવે છે.

જેમ કે જાગ્રત મન અને અર્ધજાગ્રત મન.

એટલે કે

કોન્શ્યસ માઇન્ડ અને સબ-કોન્શ્યસ માઇન્ડ

કોન્શ્યસ માઇન્ડ માત્ર ત્યારે જ કાર્ય કરતું હોય છે કે જયારે આપણે જાગતાં હોઈએ. જયારે સબ-કોન્શ્યસ માઇન્ડ ચોવીસે કલાક કાર્ય કરતું રહે છે.

કહેવાય છે કે પૃથ્વી ઉપર સૌથી શકિતશાળી પ્રાણી મનુષ્ય છે. મનુષ્યની સૌથી મોટી શકિત છે એનું 'મન'. અને મનની પણ સૌથી વધુ શકિત જેમાં છે તે છે એનું અર્ધજાગ્રત મન . એટલે કે સબ-કોન્શ્યસ માઇન્ડ.

કોન્શ્યસ માઇન્ડની સત્તા તળે કામ કરતું હોવાથી એને સબ-કોન્શ્યસ માઇન્ડ કહેવામાં આવે છે.

જેમ પોસ્ટ ઓફિસની નીચે - સબ પોસ્ટ ઓફિસ ,

રજિસ્ટ્રારની નીચે– સબ રજિસ્ટ્રાર અને

ઇન્સપેક્ટરની નીચે - સબ ઇન્સસ્પેક્ટર.

તેમ કોન્શ્યસ માઇન્ડની નીચે , એટલે કે એની સત્તા તળે ,

સબ-કોન્શ્યસ માઇન્ડ.

આ સબ-કોન્શ્યસ માઇન્ડનાં ગુજરાતી નામમાં જરા ગરબડ હોય એવું લાગે છે. આપણે એને અર્ધજાગૃત મન કહીએ છીએ એનો અથ એવો નથી કે એ અડધું, જ જાગે છે અને પેલું પૂરેપુરું જાગે છે. (છતાં દેખીતી રીતે અર્ધજાગ્રત પાછું લાગે તો અરધું જાગેલું જ)

મારાં અગાઉનાં પુસ્તકોમાં મેં દરેક જગ્યાએ સબ-કોન્શ્યસ માઇન્ડ માટે 'અર્ધજાગ્રત મન'નો જ શબ્દ પ્રયોગ કર્યો છે, એની પાછળનું કારણ એ હતું કે ગુજરાતીમાં મોટા ભાગનાં લોકો એને 'અર્ધજાગ્રત મન 'થી જ ઓળખતા હોવાથી એમનાં મનમાં હું નવા ગોટાળા ઉભા કરવા ઈચ્છતો ન હતો.

ખરેખર તો

સબ-કોન્શ્યસ માઇન્ડ માટે ગુજરાતીમાં 'સુષુપ્તમન' વધુ યોગ્ય શબ્દ છે.

જે હોય તે, આપણે નામમાં નથી અટકી જવું. નામ તો એને ઓળખવા માટે છે. મૂળ વાત એ સમજવાની છે કે સબ-કોન્શ્યસ માઇન્ડ અગાધ શકિતઓનો ખજાનો છે અને કોન્શ્યસ માઇન્ડની સત્તા હેઠળ કાર્ય કરે છે.

ફરીથી જણાવું - મન એક જ છે, તેની બે અલગ અલગ અવસ્થાના કાર્યોની માહિતી મેળવવા માટે આપણે એને બે નામથી ઓળખી રહ્યા છીએ .

એક કોન્શ્યસ માઇન્ડ અને

બીજું સબ-કોન્શ્યસ માઇન્ડ

બન્નેનાં કાર્યો જુદા છે. બિલકુલ જુદા છે.

આપણું સબ-કોન્શ્યસ માઇન્ડ ફળદ્રુપ જમીન જેવું છે. એને મળેલા તમામ બીજને એ ઉગાડે છે. દિવસભર તમે જે વિચારો કરો છો તે કોન્શ્યસ માઇન્ડ દ્વારા કરો છો .

આદત મુજબ જે પ્રકારનાં વિચાર તમે દિવસભર (અને ક્યારેક મોડી રાત સુધી પણ) કરો છો તે બીજના સ્વરૂપે ધીમે ધીમે સબ-કોન્શ્યસ માઇન્ડ નામની જમીનમાં ઉતરતાં જાય છે. જે ભવિષ્યમાં એ પ્રકારના છોડ અને પછી એમાંથી વૃક્ષને જન્મ આપે છે. એ બીજ કાંટાળા થોરનું છે કે મીઠી કેરી આપતા આંબાનું છે એ વાતથી જમીનને ફરક નથી પડતો. સબ-કોન્શ્યસ માઇન્ડનું કામ તો બસ બીજને ઉગાડવાનું છે.

શું ઉગાડવું એટલે કે કેવા વિચાર કરવા તે કામ કોન્શ્યસ માઇન્ડનું છે.

અર્ધજાગ્રત મન ફળદ્રુપ જમીન છે,

અને

એમાં બીજની વાવણી કરનાર ખેડુત છે,

તમારું જાગ્રતમન.

માટે જ

એ મહત્ત્વનું છે. એ નિર્ણાયક છે.

5

નિર્ણાયક જાગ્રત મન

'મન' વિષય પર હજારો પુસ્તકો લખાયાં છે. ઉત્ક્રાંતિના દરેક તબક્કે મનનાં નવા નવા આયામો નજર સમક્ષ આવતા જાય છે પણ છેલ્લાં સો વર્ષમાં થયેલ સંશોધનો દરમિયાન વિજ્ઞાનીઓએ મનને એની જાગૃતિના સંદર્ભે બે વિભાગમાં વહેંચ્યું છે. એક જાગ્રત મન અને બીજું અર્ધજાગ્રત મન . (આ બે પ્રકારનાં નામ માત્ર પ્રતિકાત્મક છે અને સરળતાથી સમજવા માટે જ છે.)

જયારે આપણે જાગતા હોઈએ ત્યારે જ જે કામ કરે છે તે જાગ્રત મન અને તેની નીચે સુષુપ્ત રહીને આપણી દરેક અવસ્થામાં ચોવીસે કલાક જે કામ કરે છે તે અર્ધજાગ્રત મન .

આપણે જાગૃતિપૂર્વક જે જે કાર્યો કરી શકીએ છીએ તે તમામ કામ જાગ્રત મનથી થાય છે. જાગ્રત મન આપણું નિર્ણાયક મન છે. બધાં જ નિર્ણયો આપણે જાગ્રત મનથી કરીએ છીએ, કારણ કે તે વિચારી શકે છે, તર્ક કરી શકે છે, પૃથક્કરણ કરી શકે છે. આપણી બુદ્ધિપ્રતિભા આપણા જાગ્રત મનનાં તાબામાં છે.

આપણા માટે શું યોગ્ય છે અને શું અયોગ્ય છે તેનો વિચાર જાગ્રત મન કરી શકે છે. શાળા-કોલેજોમાં જે શિક્ષણ અપાય છે તે મોટા ભાગે જાગ્રત મનના વિકાસ માટેનું હોય છે. પરંતુ મનની અગાધ શક્તિઓમાંથી જાગ્રત મન તો માત્ર દસ ટકા જેટલી જ શક્તિ ધરાવે છે. છતાં એ નિર્ણાયક મન હોવાથી ખૂબ મહત્ત્વનું છે.

આ જાગ્રત મનની મદદથી તમારે તમારા લક્ષ્યાંકો નક્કી કરવાના છે. સારા-નરસાનો વિચાર કરીને નિર્ણયો લેવાના છે. આ પુસ્તક તમે હાથમાં લીધું તે જાગ્રત મનથી થયેલ કાર્ય છે. એને વાંચીને સમજી રહ્યા છો તે પણ જાગ્રત મનથી થઈ રહ્યું છે.

મિત્રો , અર્ધજાગ્રત મનની શક્તિઓ અપાર છે અને સૌમાં એક સમાન છે. છતાં સૌ કોઈ એક સરખા સુખી નથી, કારણ કે જાગ્રત મનની શક્તિનું પ્રમાણ અને તેના કૌશલ્યનું પ્રમાણ સૌમાં જુદુ જુદુ હોય છે. જેમ જેમ આગળ વાંચશો તેમ તેમ તમને એનો વધુ પરિચય થશે.

અહી આપણે જે માઇન્ડ પાવરની વાત કરીએ છીએ, જેનો ઉપયોગ દુનિયાભરમાં અનેક લોકો કરી રહ્યા છે તે માઇન્ડ પાવરનો ઉપયોગ તમારે કરવો કે નહી તે નિર્ણય

પણ જાગ્રત મનથી જ લેવાનો છે.

ચાલો જોઈએ કે આ જાગ્રતમન બીજાં કયા કાર્યો કરે છે ?

6

જાગ્રત મનના કાર્યો

જાગ્રત મનનું એક મહત્ત્વનું કામ તર્ક કરવાનું છે.

કોઈ વ્યક્તિ કોઈ પણ વાત તમારી પાસે રજૂ કરે ત્યારે તમે એને સીધે સીધી સ્વીકારી લેતા નથી. તમારું જાગ્રત મન એ વાત ઉપર જાતજાતનાં તર્ક કરે છે. શું ? શા માટે ? ક્યારે ? કેમ ? કેવી રીતે ? કોણ ? વગેરે તર્કો મનમાં ઉઠવા લાગે છે. જે કામ જાગ્રત મન દ્વારા થાય છે.

જે વાતમાં જાગ્રત મન તર્ક ન કરે સીધી જ અર્ધજાગ્રત મનમાં ઉતરી જાય છે. જયારે અર્ધજાગ્રત મન તર્ક નથી કરી શકતું. એ તો માત્ર સ્વીકાર કરે છે.

જાગ્રત મન કોઈ પણ બાબતનું એનાલીસીસ કરે છે.

આપણને મળેલી માહિતીમાંથી આપણું જાગ્રત મન જાત જાતનું એનાલિસીસ કરે છે. દા.ત., તમે ફ્લેટ ખરીદવા ઇચ્છતા હો અને કોઈ બ્રોકર તમારી સામે એક ફ્લેટની વાત રજૂ કરે તો તરત જ એ માહિતીનું તમે વિશ્લેષણ કરો છો, એનાલિસીસ કરો છો. કયો એરિયા છે ? કેટલા સ્કેવરફૂટનો ફ્લેટ છે ?

કારપેટ એરિયા કેટલો ? સુપરબિલ્ટઅપ એરિયા કેટલો ? આજુ બાજુમાં કેવા પડોશીઓ છે ? પ્રદૂષણ છે કે નહીં? પાણીની અને લિફ્ટ વગેરેની સગવડ બરાબર છે કે નહિ તે જુઓ છો. એના જેવા બીજા ત્રણ ચાર તમે જોયેલાં ફ્લેટ સાથે સરખામણી કરીને એનાલિસીસ કરો છો. આ કાર્ય તમે તમારા જાગ્રત મન દ્વારા કરો છો.

જાગ્રત મન સારા-નરસા વચ્ચેનો ભેદ પારખે છે.

આપણાં માટે શું સારું કે શું ખરાબ અથવા શું યોગ્ય કે શું અયોગ્ય એનો ખ્યાલ આપણને આવી જાય છે. આ ખ્યાલ આપણાં જાગ્રત મન દ્વારા આવે છે. જાગ્રત મન પોતાની તર્ક શક્તિ અને પૃથક્કરણ શક્તિના ઉપયોગ વડે આ ખ્યાલ મેળવી લે છે. જેનાં કારણે આપણે મુશ્કેલીઓમાં ફસાતા અટકીએ છીએ. પણ આપણાં અર્ધજાગ્રત મનને આ ખ્યાલ આવતો નથી. એ યોગ્ય-અયોગ્યનો ભેદ પારખી શકતું નથી.

જાગ્રત મન નિર્ણયો લે છે.

દિવસભર આપણે કેટલાં બધાં નિર્ણયો કરતા હોઈએ છીએ ? શું ખાવું ? શું પહેરવું ? કોને મળવું ? શું વેચવું ? કઇ કારકિર્દીમાં જવું ? કયો વ્યવસાય કરવો ?

કોની સાથે મિત્રતા રાખવી ? કોની સાથે લગ્ન કરવા વગેરે અસંખ્ય નાના મોટા નિર્ણયો આપણે લેતા હોઈએ છીએ. આ નિર્ણયો આપણે આપણા જાગ્રત મનથી લઈએ છીએ. તમે આજે જે કોઈ નિર્ણય લીધા એ પણ તમારા જાગ્રત મનથી લેવાયેલા છે.

અર્ધજાગ્રત મન નિર્ણય નથી લઈ શકતું પણ જાગ્રત મન દ્વારા લેવાયેલ નિર્ણયો ઉપર એની ગાઢ અસર જરૂર હોય છે.

જાગ્રત મન તમારી આસપાસ રહેલી તકોને ઓળખવાનું અને એને ઝડપવાનું કામ કરે છે.

આપણાં વિકાસ માટેની અનેક તકો આપણી સામે આવતી હોય છે. એવા સમયે એને ઓળખીને એને ઝડપી લેવાનું કાર્ય આપણું જાગ્રત મન કરે છે. જો જાગ્રત મન ગાફેલ રહે, તો સામે ઉભેલી તક પણ આપણને દેખાતી નથી. તમારી સામે 'મનની શક્તિ' નામનું આ પુસ્તક વાંચવાની તક આવી, તમે એને ઓળખી અને ઝડપી લીધી. આ કાર્ય તમે તમારા જાગ્રત

મનથી કર્યું છે.

જાગ્રત મન ગણતરીઓ કરે છે.

આપણે સૌ ગણિતનો વિષય ભણ્યા છીએ એ વખતે ઘણી ગણતરીઓ કરી છે. હજુ પણ રોજ કરતાં હોઈએ છીએ એ બધી ગણતરીઓ આપણું જાગ્રત મન કરે છે. જેમાં સરવાળા, બાદબાકી, ગુણાકાર, ભાગાકાર જેવી ગણતરીઓ પણ આવે છે અને નફો-નુકસાન જેવી ફાયદા-ગેરફાયદાની ગણતરીઓ પણ આવી જાય છે. આ તમામ કામ આપણું જાગ્રત મન કરે છે. જીવન હંમેશા ગણતરીપૂર્વક નથી જીવાતું છતાં જીવનમાં ગણતરીઓનું એક આગવું મહત્વ છે. જાગ્રત મન આપણી અંદર રહેલું કેલક્યુલેટર છે.

જાગ્રત મન બુદ્ધિનો ઉપયોગ કરે છે.

ઘણાં લોકો બુદ્ધિશાળી હોય છે, ઘણાંમાં ઓછી બુદ્ધિ હોય છે, ઘણાં બિલકુલ બુદ્ધુ હોય છે જ્યારે ઘણાં લોકો અતિ તીવ્ર બુદ્ધિ પ્રતિભા ધરાવતા હોય છે. બુદ્ધિનું આ ખાતું આપણું જાગ્રત મન સંભાળે છે. જો વ્યક્તિ પોતાની બુદ્ધિનો ખુબ ઉપયોગ કરતો હોય, ખુબ ચતુર હોય તો એનો અર્થ એ કે પોતાના જાગ્રત મનનો વધારે ઉપયોગ કરી રહ્યો છે.

ખાસ સમજવા જેવી બાબત એ છે કે અર્ધજાગ્રત મન પાસે બુદ્ધિ નથી અને બીજું, સફળ થવા માટે બુદ્ધિનો ઉપયોગ કરવો જરૂરી છે પણ માત્ર બુદ્ધિથી સફળતા નથી મળતી.

સફળ થવા માટે બુદ્ધિ કરતાં અનેકગણી મહત્ત્વની બાબતો કંઇક જુદી જ છે. જેની આપણે આગળ વાત કરવાનાં જ છીએ.

આ બધાં હતાં જાગ્રત મનના કાર્યો. જે જીવનનાં વિકાસ માટે ખૂબ મહત્ત્વનાં છે. પરંતુ એ જ સર્વસ્વ નથી.

મનની શક્તિઓમાં જાગ્રત મનની શક્તિઓ તો માત્ર ૧૦% જેટલી છે. બાકીની ૯૦% જેટલી શક્તિ અર્ધજાગ્રત મન પાસે છે. પરંતુ માનવજાતી માટે મોટા ભાગે એ અજાણી છે.

શાળા-કોલેજોમાં જે શિક્ષણ અપાય છે તે મોટા ભાગે આપણા જાગ્રત મનની શક્તિઓનો વિકાસ કરવા અંગેનું હોય છે. અર્ધજાગ્રત મનની શક્તિઓનો ઉપયોગ કરવાનું ત્યાં લગભગ શીખવવામાં આવતું નથી.

પણ આવો , પહેલા આપણાં અર્ધજાગ્રત મનને થોડું વધું સમજીએ, કારણ કે એની શક્તિ અપાર છે.

7

મહાશક્તિમાન અર્ધજાગ્રત મન

જાગ્રત મનની નીચે સુષુપ્ત અવસ્થામાં જે ચોવીસે કલાક કામ કરે છે તે છે તમારું અર્ધજાગ્રત મન . પૃથ્વી પરનું સૌથી શક્તિશાળી પ્રાણી માણસ છે. માણસની સૌથી મોટી શક્તિ એનું મન છે અને મનની સૌથી વધુ શક્તિ છે અર્ધજાગ્રત મન પાસે. મનની શક્તિઓમાં અર્ધજાગ્રત મન નેવું ટકા હિસ્સો ધરાવે છે. અસંભવ લાગતાં અનેક કામોને અર્ધજાગ્રત મન સંભવ બનાવે છે.

આજની દુનિયાનો વિકાસ થોડાં વર્ષો પહેલાં અશક્ય લાગતો હતો એ શક્ય બન્યો છે અસંખ્ય લોકોના અર્ધજાગ્રત મનની શક્તિથી. મહાન લોકોને મહાન બનાવનાર અર્ધજાગ્રત મન છે, મહાન કાર્યો પાછળનું બળ અર્ધજાગ્રત મન છે. આપણાં જે કાર્યો આપણે જાગૃતિપૂર્વક નથી કરી શકતા અથવા જે કાર્યો પર આપણો સીધો અંકુશ નથી તે તમામ કાર્યો અર્ધજાગ્રત મનના તાબામાં થાય છે જેમ કે શ્વસન, રુધિરાભિસરણ, પાચન વગેરે. આપણા શરીર અને એની દરેક ક્રિયાઓ ઉપર અર્ધજાગ્રત મનનો પ્રભાવ છે.

તમે જે વિચારો અને જે માનો તેને તમારું અર્ધજાગ્રત મન તમારી હકીકત બનાવી શકે છે. એની પાસે સમગ્ર બ્રહ્માંડની ત્રણેય કાળની માહિતીનો ખજાનો છે. અર્ધજાગ્રત મન પાસે રોગોને મટાડવાની શક્તિ છે. એ વ્યક્તિના વર્તનમાં બદલાવ લાવી શકે છે. વ્યક્તિત્વમાં બદલાવ લાવી શકે છે. આપણે આપણી પાસેથી જે કામો નથી લઈ શકતા તે અર્ધજાગ્રત મનની મદદથી સરળતાપૂર્વક લઈ શકાય છે. અર્ધજાગ્રત મન આપણું પાવરહાઉસ છે.

અર્ધજાગ્રત મન તર્ક નથી કરી શકતું. દલીલ કે વિરોધ નથી કરતું, માત્ર કાર્ય કરે છે. એ બહારથી આવતી તમામ માહિતીઓનો સંગ્રહ કરે છે. સાચી કે ખોટી તમામ માહિતીને એ સાચી માની લે છે, કારણ કે એ વિચારી નથી શકતું.

આ અર્ધજાગ્રત મનની શક્તિઓ વિશ્વના તમામ લોકોમાં એકસરખા પ્રમાણમાં છે. આ સૃષ્ટિમાં તમારી માલિકીનું જે કંઈ છે એમાં સૌથી અદ્દભુત કંઈ હોય તો એ છે તમારું અર્ધજાગ્રત મન.

શું તમારે જાણવું છે, કે -

તમારું અર્ધજાગ્રત મન કયા કાર્યો કરે છે ?

8

અર્ધજાગ્રત મન શું કાર્ય કરે છે ?

અર્ધજાગ્રત મન આપણને થયેલાં નાના-મોટા, સારા-નરસા તમામ અનુભવોનો કાયમી સંગ્રહ કરે છે.

જાણે કે અનલિમીટેડ કેપેસીટીની હાર્ડડીસ્ક. આપણું અર્ધજાગ્રત મન આપણે જોયેલી, સ્પર્શેલી, સુંઘેલી, ચાખેલી કે સાંભળેલી તમામ માહિતીનો સંગ્રહ કરે છે. આપણાં જીવનમાં બનેલી તમામ ઘટનાઓનો બારીકાઈથી સંગ્રહ કરે છે. આપણે કરેલા તમામ વિચારોનો સંગ્રહ કરે છે, આપણે અનુભવેલી તમામ લાગણીઓનો સંગ્રહ કરે છે. આપણે બોલેલા તમામ શબ્દો, કરેલી તમામ કલ્પનાઓ અને ધરેલી તમામ ધરણાઓનો તે કાયમી સંગ્રહ કરે છે. અને કરતું જ રહે છે. ૨૪ કલાક અને ૩૬૫ દિવસ..... અને એ પણ જીવનભર.

આટલો મોટો ડેટા આપણું અર્ધજાગ્રત મન પોતાની અંદર સાચવીને બેઠું છે. તમે જેને ભુલી ગયા છો તે તમામ માહિતી તમારા અર્ધજાગ્રત મનમાં અકબંધ પડી છે. જેમાંની અમુક માહિતી ક્યારેક બહાર આવી જાય છે જયારે બીજી યાદ આવતી નથી, કારણ કે જાગ્રત મનને આપણે એટલું કેળવ્યું નથી કે એ અંદરથી માહિતીને તરત જ બહાર લાવી શકે.

માહિતી કેવી રીતે અર્ધજાગ્રત મનમાં જાય છે, કેવી રીતે ત્યાં સંગ્રહાય છે અને કેવી રીતે બહાર આવે છે એનું જ્ઞાન અને જાગ્રત મનની કેળવણી દ્વારા તમે યાદશકિતનો શ્રેષ્ઠ ઉપયોગ કરી શકો છો .

અર્ધજાગ્રત મન આપણને સંકટ સમયે સાવધ દે છે.

અર્ધજાગ્રત મનની પ્રકૃતિ 'જીવનલક્ષી' છે. માટે એ તમને ઘણી વાર સાવધ કરી દે છે. ભર ઊંઘમાં જો મચ્છર કરકે તો આપણી જાણ બહાર આપણો હાથ મચ્છર સુધી પહોંચી જાય છે. જ્યાં મચ્છર કે જીવડું કરડયું હોય ત્યાં ખણવા લાગે છે જેથી ત્યાંનું વિષ ઓટું થાય અને એટલા ભાગમાં રક્ત પ્રવાહ વધે.

રસ્તા પર આપણે ખુલ્લા પગે જતા હોઈએ અને સળગતી સિગરેટ ઉપર પગ પડી જાય તો આપણે કંઈ પણ વિચારીએ તે પહેલાં આપણો પગ જાતે જ ત્યાંથી ઘડીના છઠ્ઠા ભાગમાં ઉંચકાઈ જાય છે. આ રિફ્લેક્સીસ આપમાં અર્ધજાગ્રત મનને આભારી છે. જે તમને વધુ નુકસાન થતુ અટકાવવા માટે છે.

અર્ધજાગ્રત મન દ્વારા સંદેશા વ્યવહાર થઇ શકે છે.

તમે ઘણીવાર કોઈ વ્યક્તિને ખૂબ યાદ કરતા હો અને એ જ વખતે એ આવી ચડતી હોય છે. તમે એ વખતે કહો છો, “સો વરસ જીવવાના છો તમે, તેમને જ યાદ કરતો હતો.” આને ટેલીપથી થઈ કહેવાય છે. એ વ્યક્તિ તમારી પાસે આવી રહી છે તેની માહિતી સંદેશા વ્યવહારના કોઈ પણ દેખીતા સાધન વગર તમારા સુધી અગાઉથી પહોંચી જાય છે. જેથી અજાણતા આપણે એને યાદ કરવા લાગીએ છીએ, અને પછી થોડી વારમાં એ આવી પહોંચે છે.

ધણીવાર શાળામાં બાળકને કંઇક તકલીફ પડી હોય અને ઘેર એની મમ્મીને મુંઝારો કે બેચેની જેવું લાગતું હોય છે. એનું કારણ એને ખબર નથી હોતી પણ પછી જયારે ફોનથી જાણ થાય છે કે એ જ સમયે બાળક શાળામાં રમતા રમતાં પડીને ઘવાયું હતું ત્યારે બેચેનીનું ખરું કારણ સમજાય છે. આ પણ ટેલીપથી છે.

મોટા ભાગે આવું અજાણતા જ થતું હોય છે પણ બે વ્યક્તિ જો ધારે તો પોતાની જાતને કેળવીને પોતાની અર્ધજાગ્રત મનની આ શક્તિનો વિકાસ કરી શકે છે અને સંદેશા વ્યવહારના કોઈ પણ ભૌતિક સાધનની મદદ લીધા વગર વિચારો , લાગણીઓ અને માહિતીની આપ લે કરી શકે છે.

અર્ધજાગ્રત મન લાગણી પેદા કરે છે.

આપણાં મનમાં સતત જુદી જુદી લાગણીઓ જાગતી હોય છે. જેમાંની કેટલીક પોઝિટિવ હોય છે. દા.ત., પ્રેમ , ખુશી, દયા વગેરે જયારે કેટલીક નકારાત્મક હોય છે. દા.ત., ગુસ્સો, ભય, ચિંતા, નફરત વગેરે. આ લાગણીઓ પેદા કરવાનું કાર્ય અર્ધજાગ્રત મન કરે છે. લાગણી પેદા કરવા માટે એ પોતાનાં સંગ્રહમાં પડેલાં કેટાનો ઉપયોગ કરે છે. જેવો કેટા તેવી લાગણી એ પેદા કરે છે. કેવી લાગણી જગાડવી મારા હિતમાં છે એ સારાસારનું એને ભાન નથી. એ માત્ર અંદર સંગ્રહાયેલી માહિતીની ગુણવત્તા પ્રમાણેની લાગણી પેદા કરે છે.

અર્ધજાગ્રત મન આપણી શારીરિક ક્રિયાઓનું નિર્દેશન અને નિયંત્રણ કરે છે.

આપણાં શરીરમાં શ્વસન, પાચન, રુધિરાભિસરણ જેવી ક્રિયાઓ આપણે જાગ્રતપણે નથી કરતાં, એ એની જાતે થાય છે. એ તમામ ક્રિયાઓ આપણું અર્ધજાગ્રત મન કરાવે છે. શરીરનાં બધાં જ તંત્રોનું સંચાલન સ્વયં-સંચાલિત ચેતાતંત્ર દ્વારા થાય છે. જેનું નિયંત્રણ પણ અર્ધજાગ્રત મન પાસે છે. દિવસ દરમિયાન આપણાં શરીરનું હલનચલન અને પાંચેય ઇન્દ્રિયોનો ઉપયોગ (જોવું, સાંભળવું, સ્પર્શ, સ્વાદ લેવો, સુંઘવું) આપણે જાગ્રતપણે કરીએ છીએ પરંતુ નિદ્રાવસ્થામાં એનું નિયંત્રણ અર્ધજાગ્રત મન પાસે હોય છે. જેના કારણે ઉંઘમાં પણ

અજાગ્રતપણે આપણે પડખું બદલીએ છીએ અને પાંચેય ઇન્દ્રિયોનો ઉપયોગ પણ કરી શકીએ છીએ. આપણાં શરીરમાં કોષોનુ સર્જન અને વૃદ્ધિ પણ અર્ધજાગ્રત મન દ્વારા નિયંત્રિત હોય છે. શરીરને ટકાવી રાખવાના અથવા છોડી દેવાનાં સંદેશાઓ પણ આપણાં સબ જાગ્રત મન દ્વારા પ્રસારિત થાય છે. તમે ઈચ્છા-મૃત્યુના ઉદાહરણ સાંભળ્યા જ હશે.

અર્ધજાગ્રત મન આપણી રોગ પ્રતિકારક શક્તિને પ્રભાવિત કરે છે.

આપણાં ઉપર બેક્ટેરિયા-વાયરસ વગેરેનાં હુમલાઓ સતત ચાલુ જ હોય છે, છતાં આપણે હમેશા બિમાર કેમ નથી રહેતાં ? કારણ કે આપણી પાસે રોગ પ્રતિકારક શક્તિ છે. આ શક્તિનું નિયંત્રણ આપણાં અર્ધજાગ્રત મન પાસે છે. તમે એના ઉપયોગ દ્વારા તમારી રોગ પ્રતિકારક શક્તિમાં વધારો કે ઘટાડો કરી શકો છો. પ્રયોગો દ્વારા સિદ્ધ થયું છે કે અર્ધજાગ્રત મનમાં રહેલ માહિતીઓમાં જો નકારાત્મક ડેટા વધારે હોય તો રોગ પ્રતિકારક શક્તિ ઘટે છે અને હકારાત્મક ડેટાનું પ્રમાણ વધારે હોય તો રોગપ્રતિકાર શક્તિ વધે છે.

અર્ધજાગ્રત મન આપણાં સ્વાસ્થયનું નિયંત્રણ કરે છે.

અર્ધજાગ્રત મન આપણાં શરીરમાં બિમારી પેદા કરી શકે છે અને બિમારીનો ઉપચાર પણ કરી શકે છે. હવે વિજ્ઞાનીઓ પણ માનતા થયા છે કે દરેક રોગનું મૂળ મનમાં હોય છે. આપણું શરીર કોઈ સ્વતંત્ર અસ્તિત્વ ધરાવતી વસ્તુ નથી, એ આપણાં મનનું જ પ્રતિબિંબ છે. જેવું મન તેવું તન. આપણું શરીર આપણાં મનની સ્થળ અભિવ્યક્તિ છે. અર્ધજાગ્રત મનમાં જ્યારે નકારાત્મક ડેટાનું પ્રમાણ ઘણું વધી જાય અને આંતરિક અવરોધો વધવા લાગે ત્યારે તે શરીરમાં બિમારી રૂપે પ્રગટ થાય છે. રોગ બીજું કંઈ નથી પરંતુ 'પ્રગટ નકારાત્મકતા' છે.

એ જ રીતે અર્ધજાગ્રત મન આપણાં શરીરનો ઉપચાર કરવાની અદ્ભુત શક્તિ પણ ધરાવે છે. આપણું શરીર પોતાનો ઉપચાર જાતે જ કરી લેતું હોય છે. જેને હિલીંગ કહેવામાં આવે છે. દા.ત., શરીર ઉપર કોઈ ઘાવ થયો હોય તો આપણે ડ્રેસીંગ દ્વારા એને સાફ કરીએ છીએ અને દવાનું કામ એ ઘાવને સુકવવાનુ છે. પરંતુ જે રૂઝ આવે છે તે એની જાતે જ આવે છે. અને એનું નિયંત્રણ અર્ધજાગ્રત મન પાસે છે. માટે જ તો ઘણી વાર ડોક્ટરો પણ એવો વાક્ય પ્રયોગ કરતા હોય છે કે "હવે આમનું શરીર દવાઓને રિસ્પોન્સ નથી આપતું."

તમે ધારો તો તમારો હિલીંગ પાવર વધારી શકો છો. મેં એવા અસંખ્યા કિસ્સાઓ જોયા છે કે જેમાં વ્યક્તિએ પોતાના અર્ધજાગ્રત મનની શક્તિનો ઉપયોગ કરીને અસાધ્ય જણાતા રોગને મૂળમાંથી નાબુદ કર્યો હોય. મૂળભુત રીતે આપણાં શરીરની

રચના એવી રીતે થયેલી છે કે જે ૧૦૦ વર્ષ સુધી સારી રીતે કાર્ય કરી શકે. એને વહેલા બિમાર પાડી દેવાનું

કામ કે છેલ્લા શ્વાસ સુધી સ્વસ્થ રાખવાનું કામ – એ બન્ને આપણાં અર્ધજાગ્રત મનનાં નિયંત્રણમાં છે.

અર્ધજાગ્રત મન પાસે સંજોગોનું સર્જન કરવાનું સામર્થ્ય છે.

સૃષ્ટિનાં અનેક સિદ્ધાંતો પૈકી એક સિદ્ધાંત કાર્ય અને કારણનો છે. એ સિદ્ધાંત મુજબ "કારણ વગર કશું જ થતુ નથી." આપણાં જીવનમાં ઉભા થયેલાં તમામ સારા માઠા સંજોગો પણ ક્યારેય વિના કારણ સર્જાતા નથી. દરેક સંજોગ પાછળ કોઈને કોઈ કારણ હોય જ છે. આપણને એ કારણની જાણ ન હોય તે જુદી વાત છે. આ અદૃશ્ય કારણો આપણાં અર્ધજાગ્રત મનમાં હોય છે. એટલે કે જાણ્યે અજાણ્યે એ સંજોગોનું સર્જન આપણાં દ્વારા જ થયું હોય છે.

તમે ધારો તો અર્ધજાગ્રત મનની મદદથી તમારી જિંદગીમાં અનૂકુળ સંજોગોનું સર્જન કરી શકો છો. માનવમાં એ શકિત છે જ. લાચારી જાગ્રત મને પેદા કરેલ બાબત છે. યોગ્ય જ્ઞાન અને કૌશલ્યના સમન્વયથી માણસ પોતે જ પોતાની ઉન્નતિ સાધી શકે છે. - માટે જ સ્વામી વિવેકાનંદે કહ્યું છે કે "તું જ તારા ભાગ્યનો વિધાતા છે."

અર્ધજાગ્રત મન શારીરિક પીડા ઉપર નિયંત્રણ ધરાવે છે.

આપણને જયારે કંઇક વાગે ત્યારે તરત જ એ ભાગમાં ફેલાયેલી ચેતાઓ આ સંદેશ આપણાં મગજને પહોંચાડે છે. જેનાં પ્રતિભાવ રૂપે મનમાં એક ખાસ પ્રકારની લાગણી ઉભી થાય છે જેને પીડા તરીકે ઓળખવામાં આવે છે. પીડાને શરીર કરતાં મન સાથે વધુ સંબંધ છે. ચેતાઓ દ્વારા ફેલાઈ રહેલા ઘાવનાં સંદેશને જો અટકાવી દેવામાં આવે, તો મન પીડાનો અનુભવ કરી શકતું નથી. આપણને પીડાનો આ અનુભવ કરાવવો કે ન કરાવવો તેનું નિયંત્રણ અર્ધજાગ્રત મન પાસે છે. એની આ ખાસિયતનાં ઉપયોગ દ્વારા 'પેઇન લેસ ડિલીવરી' પણ શક્ય બની છે. સબ કોનશયસ માઇન્ડના ઉપયોગથી મેં પણ ઘણીવાર મારા ઉપર પીડામુક્તિના પ્રયોગો કરેલા છે, અને તે સફળ રહ્યા છે. અર્ધજાગ્રત મનના ઉપયોગથી શરીરમાં કોઈ ભાગને ખોટો પાડીને એટલે કે એનેસ્થસિયા જેવી અસર ઉપજાવીને ત્યાં ડ્રેસીગ કરવાથી એ સમયની પીડાને ટાળી શકાય છે.

અર્ધજાગ્રત મન આપણને જરૂરી શક્તિ પુરી પાડે છે.

આપણે ઘણીવાર જોયું છે કે દિકરીના લગ્ન હોય ત્યારે એના માતા-પિતા એકાદ મહિના પહેલાંથી કેટલી બધી દોડધામ કરતા હોય છે ? શોપીગ કરવાનું હોય, નિમંત્રણ પત્રિકાઓ વહેંચવાની હોય, લગ્ન વખતના જુદા જુદા કામ કરનારી એજન્સીઓનો

સંપર્ક કરવાનો હોય, પાર્ટીપ્લોટ, ડેકોરેશન, કેટરીંગ, કેટલી બધી વ્યવસ્થા કરવાની હોય ? છતાં તેઓ થાકતાં નથી. લગ્નનાં બે ત્રણ દિવસ તો કેટલાં બધાં કામ હોય ! ઉજાગરા પણ થાય છતાં શરીરને કશું જ થતું નથી.

પણ જેવા લગ્ન થઇ જાય, કન્યા વિદાય થાય એટલે પછી શરીર થઈ જાય ઢીલુંઢફ. તો પછી અત્યાર સુધી આ શક્તિ આવી ક્યાંથી ? જવાબ છે – અર્ધજાગ્રત મનમાંથી. એ આપણું પાવરહાઉસ છે. એની પાસે શક્તિનો બહુ મોટો રિઝર્વ ક્વોટા હોય છે.

જયારે જરૂર પડે ત્યારે તે શક્તિ બહાર આવે છે. એટલે કે ઉજાગર થાય છે. દિકરીનાં લગ્ન નિર્વિઘ્ને આટોપાઈ જાય એવું લક્ષ્ય હોય એટલે એ લક્ષ્ય પુરુ થાય ત્યાં સુધી અર્ધજાગ્રત મન સતત શક્તિ પુરી પાડે છે અને જેવી દિકરી વિદાય થાય, લગ્ન પ્રસંગનું લક્ષ્ય પુરું થાય એટલે એ શક્તિ અદૃશ્ય થઈ જાય છે. તમે જેટલું મોટું લક્ષ્ય રાખો એટલી એટલી શક્તિ અર્ધજાગ્રત મન તમને પુરી પાડે છે.

રોજ એક કિલોમીટર પણ દોડી ન શકનારો માણસ જયારે જીવ બચાવવાનો હોય ત્યારે કેટલું બધું દોડે છે ? ઉંચી દિવાલ પણ કુદી જાય છે. તો એ સમયે આ શક્તિ ક્યાંથી આવે છે ? એનાં અર્ધજાગ્રત મનમાંથી, અર્ધજાગ્રત મન અનંત શક્તિ ધરાવે છે. પણ જો ખાસ જરૂર પડે તો જ એ બહાર આવે છે. દિવસો સુધી ખોરાક લીધા વગર જીવનારા લોકોની વાતો પણ તમે સાંભળી હશે .

અર્ધજાગ્રત મન સર્જન શક્તિ ધરાવે છે.

દરેક વ્યક્તિ ઓછા વત્તા અંશે સર્જનાત્મક હોય છે. નાના-મોટા સર્જન તો આપણે જાગ્રત મનથી કરી લઈ શકીએ છીએ પણ, જો તમે કંઈક ખૂબ મોટું અને અદ્‌ભૂત સર્જન કરવા ઇચ્છતા હો તો ફિકર કરવાની જરૂર નથી. તમારા અર્ધજાગ્રત મન પાસે અદ્‌ભુત સર્જન શક્તિ છે. જો તમે કોઈ મોટી કંપની ઉભી કરવા ઇચ્છતા હો, કોઈ સંસ્થાનું સર્જન કરવા ઇચ્છતા હો તો એ શક્તિ તમારા અર્ધજાગ્રત મન પાસે છે જ. મારા તમામ પુસ્તકો અને કાર્યક્રમોનાં સર્જનમાં મારા અર્ધજાગ્રત મનનો ફાળો જ સૌથી મોટો છે. હું ગીતોની રચના પણ કરતો હોઉં છું એનું મ્યુઝિક પણ કમ્પોઝ કરુ છું, આ બધું માત્ર જાગ્રત મનના ઉપયોગથી શક્ય નથી. સર્જનાત્મક વિચારો, સર્જનાત્મક દૃષ્ટિ અને સર્જનાત્મક અભિગમ અર્ધજાગ્રત મનમાંથી આવે છે. તમે તમારી જિંદગીનું નવ-સર્જન કરવા ઇચ્છતા હો તો આ કામ પણ અર્ધજાગ્રત મનની મદદથી શક્ય છે.

અર્ધજાગ્રત મન અદ્‌ભુત રીતે આયોજન કરે છે.

આપણે કોઈ કાર્ય સિદ્ધ કરવા ઇચ્છતા હોઈએ ત્યારે એનાં લક્ષ્ય નક્કી કરીએ છીએ અને પછી એ લક્ષ્ય કેવી રીતે પ્રાપ્ત કરવાં તેનું આયોજન કરીએ છીએ. આ

આયોજન મોટા ભાગે આપણે જાગ્રત મનથી કરીએ છીએ. પરંતુ એના કરતાં પણ અનેકગણી સારી આયોજન શક્તિ આપણાં અર્ધજાગ્રત મન પાસે છે. જાગ્રત મનના આયોજન આપણા તર્ક, પૃથક્કરણ અને બુદ્ધિ પર આધારિત હોય છે. આ ત્રણેયને પોતપોતાની મર્યાદા હોય છે અને માટે એ આયોજનોમાં ત્રુટિ રહી જવા પામે છે. જેથી લોકોનાં ધાર્યા લક્ષ્ય પુરા થતાં નથી.

અર્ધજાગ્રત મનનું આયોજન ત્રુટિરહિત હોય છે. બાળપણથી મને સારા વક્તાઓને સાંભળવાનો શોખ હતો. મારા બા સાથે હું મોરારી બાપુની શરૂઆતની કથાઓ સાંભળવા જતો. બીજા એક વડીલ સાથે પાંડુરંગ શાસ્ત્રીજીને પણ સાંભળવા જતો. બાપુજીની સાથે જયપ્રકાશ નારાયણ અને ઇન્દીરા ગાંધીને સાંભળવા જતો. કોલેજમાંથી છુટીને સીધો ડોંગરેજી મહારાજને સાંભળવા જતો. એ સમયે મારા મનમાં સ્ટેજ અને જાહેરજીવનમાં લક્ષ્ય જાણ્યે અજાણ્યે રોજ રચાતા હતાં. કોલેજ પછી મારા ફાર્મસીના અભ્યાસ મુજબના ક્ષેત્રે કારકિર્દી શરૂ કરી.

પણ મને ખબર નહતી કે મેં રોપેલા બીજને ઉગાડવા માટેના આયોજન મારા અર્ધજાગ્રત મને શરૂ કરી દીધા છે. એના આયોજનના પ્રભાવે હું સતત ઘણાં વ્યવસાયમાં નિષ્ફળ રહ્યો અને છેવટે એણે કરેલ આયોજનના પ્રતાપે હું ટ્રેનિંગનાં ક્ષેત્રમાં આવી પહોંચ્યો અને પછી જ શરૂઆત થઈ સાચી સફળતાની અને ખુશહાલ જિંદગીની.

જાગ્રત મનનું આયોજન માનવીય આયોજન હોય છે જયારે અર્ધજાગ્રત મનનું આયોજન દૈવી હોય છે.

અર્ધજાગ્રત મન તકો ઉભી કરે છે.

આપણી આસપાસ રહેલી તકોને ઓળખવાનું કાર્ય ભલે આપણું જાગ્રત મન કરતું હોય પણ તકો ઉભી કરવાનું કાર્ય આપણું અર્ધજાગ્રત મન કરે છે. જો તમે તમારા લક્ષ્યાંકો એને સોંપી દો તો એ એના માટેનું આયોજન કરીને તમારા માટે યોગ્ય તકોનું સર્જન કરે છે. ઉપર જણાવેલ મારા કિસ્સામાં પણ એ જ બન્યુ ને ! મારા માટે આયોજન કર્યા બાદ આ ક્ષેત્રમાં આવવા માટેની તક પણ એણે ઉભી કરી. અને એ પણ હું બીજા જ ક્ષેત્રમાં હતો છતાં. આપણે જાગ્રતપણે ક્યારેય ન ઉભી કરી શકીએ તેવી તકો આપણું અર્ધજાગ્રત મન ઉભી કરતું હોય છે. યોગ્ય તકો , યોગ્ય સંજોગો અને યોગ્ય લોકોને એ આપણાં સુધી ખેંચી લાવે છે અથવા આપણને ત્યાં સુધી ખેંચી જાય છે.

તમારે શું પ્રાપ્ત કરવું છે તેનો તમને સ્પષ્ટ ખયાલ હોય તો તમે એને પ્રાપ્ત કરી શકો તેવી તક તમારું અર્ધજાગ્રત મન ઉભી કરી શકે છે. જાગ્રત મનને જે અસંભવ લાગે છે તે સબજાગ્રત મન માટે સંભવ છે, સહજ છે.

અર્ધજાગ્રત મન પાસે જ્ઞાનનો અખૂટ ખજાનો છે.

આપણને જયારે કોઈ પણ વિષયની માહિતીની જરૂર હોય ત્યારે આપણે શું કરીએ છીએ ? એ વિષયના જ્ઞાનીનો સંપર્ક કરીએ છીએ. હવે તો જો કે આપણે ઇન્ટરનેટનો ઉપયોગ કરીએ છીએ. ગુગલની વેબસાઇટ ખોલીને એમાં કોઈ શબ્દ ટાઇપ કરીએ અને પછી એન્ટર કરીએ એટલે બે-ચાર સેકંડમાં

તો એ વિષયનાં માહિતી ધરાવવા હજારો, લાખો પાનાઓ તમારી સામે આવી જાય. આપણને આશ્ચર્ય થાય કે આહા.... ગુગલ પાસે જ્ઞાનનો કેટલો મોટો ખજાનો છે !

તમારાં અર્ધજાગ્રત મન પાસે ગુગલથી પણ અનેકગણો વિશાળ જ્ઞાનનો ખજાનો છે. ઇન્ટરનેટમાં એવું હોય છે કે વિશ્વના કરોડો લોકો વિવિધ વિષયની ઢગલાબંધ માહિતી રોજ ઇન્ટરનેટ ઉપર અપલોડ કરતા હોય છે. તમે ગુગલમાં સર્ચ કરો એટલે તમારી રિક્વેસ્ટ સીધી જ ત્યાં પહોંચે કે જે સર્વર ઉપર આ બધી માહિતી અપલોડ થયેલી હોય.

માનવમનમાં પણ આવું જ છે. આપણે માનતા હોઈએ છીએ કે આપણાં વિચારો ગુપ્ત છે. કોઈ જાણતું નથી. પરંતુ હકીકત એ છે કે આપણે કરેલ દરેક વિચાર (એટલે કે ઢગલાબંધ માહિતી, જ્ઞાન , ડેટા) ઈથરમાં એટલે કે વાતાવરણમાં કાયમ માટે તરંગો સ્વરૂપે પ્રસારિત થઈ જાય છે. જાગૃતિના ઊંડા લેવલે આપણે સૌ મનુષ્યોનાં મન એકબીજા સાથે જોડાયેલ હોય છે. માટે એ સ્તરે વિશ્વના વિવિધ વિષયોના જ્ઞાનનું આદાન-પ્રદાન અજાણતા નૈસર્ગિક રીતે ચાલતું જ હોય છે.

આમ આપણાં અર્ધજાગ્રત મન પાસે જ્ઞાનનો વિપુલ ભંડાર હોય છે. જેમાં આપણાં વિશેનું, અન્યો વિશેનું, દુનિયાના તમામ લોકો અને ઘટનાઓ તથા વિષયનું તથા ભૂત, વતમાન અને ભવિષ્ય એમ ત્રણેય કાળનું જ્ઞાન આવી જાય છે.

અર્ધજાગ્રત મન આપણાં જાગ્રત મનને પ્રભાવિત કરે છે.

આ બાબત ખૂબ જ મહત્ત્વની છે. આપણાં અર્ધજાગ્રત મનની હાર્ડ ડિસ્કમાં જે માહિતી સંગ્રહાયેલી હોય છે એની ગુણવત્તા પ્રમાણે તે આપણાં જાગ્રત મન પ્રભાવિત કરવા લાગે છે. જો એ કેટા નકારાત્મક હોય તો એ જાગ્રત મનને નકારાત્મક રીતે પ્રભાવિત કરે છે જેથી જાગ્રત મન નકારાત્મક પદ્ધતિથી જ વિચાર કરે છે, તર્ક કરે છે, પૃથક્કરણ કરે છે. નકારાત્મક રીતે જ નિર્ણયો લે છે.

જયારે અર્ધજાગ્રત મનમાં રહેલો હકારાત્મક હોય તો એ જાગ્રત મનને જાગ્રત મન હકારાત્મક રીતે વિચાર કરે છે, તર્ક કરે છે, પૃ. થક્કરણ કરે છે અને હકારાત્મક રીતે નિર્ણયો લે છે.

આમ આપણું અર્ધજાગ્રત મન અગાધ શક્તિઓ ધરાવે છે.

જાગ્રત મન અને અર્ધજાગ્રત મન બન્નેની શક્તિઓ જુદી જુદી છે. કાર્યો જુદા છે.

કોન્શ્યસ કરતાં સબ-કોન્શ્યસની શક્તિ અનેક ગણી છે.

જો તમે એ શક્તિનો ઉપયોગ કરતાં શીખો તો જિંદગીના ઘણાં ક્ષેત્રે મોટી ઉપલબ્ધિઓ મેળવી શકો અને શ્રેષ્ઠ જિંદગીનું સર્જન કરી શકો.

પરંતુ એની પહેલાં જાણી લો કે જાગ્રત મન અને અર્ધજાગ્રત મન વચ્ચેનો સંબંધ કેવો છે ?

9

અલ્લાઉદ્દીન અને જીન

તમારા અર્ધજાગ્રત મન પાસે અદ્ભુત અને અનંત શક્તિઓ હોવાં છતાં એ તમારા જાગ્રત મનનું 'સેવક' છે, કારણ કે તે વિચારી શકતું નથી, તર્ક કરી શકતું નથી. જાગ્રત મન માત્ર દસ ટકા જેટલી જ શક્તિઓ ધરાવતું હોવા છતાં માલિક છે, કારણ કે સારી-નરસાનું એને ભાન છે. એ નિર્ણય લઈ શકે છે. માલિકનું કામ માત્ર આદેશ આપવાનું છે અને સેવકનું કામ છે માલિકના તમામ આદેશોનું પાલન કરવાનું.

તમે અલ્લાઉદ્દીનની વાર્તા જાણતા જ હશો. જાગ્રત મન અને અર્ધજાગ્રત મનનો સંબંધ અલ્લાઉદ્દીન અને તેના જાદુઈ ચિરાગમાંથી નીકળતા જીન જેવો છે. તમારું જાગ્રત મન અલ્લાઉદીન છે અને અર્ધજાગ્રત મન છે મહાશક્તિમાન જીન. અલ્લાઉદ્દીનનો જીન એટલો પાવરફૂલ છે કે અલ્લાઉદ્દીન જે માંગે તે હાજર કરે, પરંતુ એને આદેશ આપવો પડે, આદેશ વગર એ કશું ન કરે. આદેશ આપવા માટે એને જગાડવું પડે. અલ્લાઉદ્દીન એને જગાડે નહી તો એ ચિરાગમાંથી બહાર પણ ન નીકળે, પરંતુ નીકળે એટલે તરત કહે, "હુકુમ મેરે આકા !" પછી આકા જે કામ સોંપે એ પતે જ.

તમારું અર્ધજાગ્રત મન પણ અલ્લાઉદ્દીનના જીનની જેમ તમારી દરેક ઇચ્છા પૂરી શકે તેમ છે પણ એને હુકમ આપવો પડે - આદેશ આપવો પડે, કારણ કે એ સેવક છે અને તમે છો એના માલિક.

માલિકે જાગવું પડે. બીબા ઢાળ ઘટમાળમાંથી બહાર આવીને શ્રેષ્ઠ જિંદગીનું સર્જન કરવાનો ઇરાદો સેવવો પડે. સામાન્ય જિંદગી તો સૌ જીવી જતાં હોય છે. કંઇક વિશિષ્ટ કરવાની નેમ રાખવી પડે.

અત્યાર સુધી જે નથી થઈ શક્યું તે હવે થઈ શકે તેમ છે. લોકો સાથેના તમારા સંબંધો વધુ સારા થઈ શકે તેમ છે, સ્વાસ્થય સુધરી શકે તેમ છે અને હમેશા સારું રહી શકે તેમ છે. તમારી આવક હજુ ઘણી વધી શકે તેમ છે. એ માટે તમારી પાસે મહાશક્તિમાન સેવક છે જ પરંતુ એને આ કાર્યો કરવાનો આદેશ આપવો પડે.

તમે તૈયાર છો હુકમ કરવા ? (ઓર્ડરો આલવા કોને ના ગમે ?) પણ એ આદેશ વ્યવસ્થિત રીતે , વૈજ્ઞાનિક ઢબે આપવા પડે.

આ આદેશ એટલે શું ?

10

મનનું પ્રોગ્રામિંગ

કમ્પ્યૂટરમાં એના પ્રોગ્રામરે જે પ્રકારનું પ્રોગ્રામિંગ કર્યું હોય તે જ રીતે કમ્પ્યૂટર કામ કરે. એ જ રીતે આપણા અર્ધજાગ્રત મનનું જે રીતે પ્રોગ્રામિંગ થયું હોય તે જ રીતે તે કામ કરે. કમ્પ્યૂટરની જેમ અર્ધજાગ્રત મન પણ સ્વતંત્ર રીતે કામ નથી કરી શકતું, એને પ્રોગ્રામિંગ આપવું પડે. ચોક્કસ સંજોગોમાં ચોક્કસ રીતે કામ કરવા માટે એને ચોક્કસ સૂચનો આપવાં પડે. એને 'ચાલ' આપવી પડે. અમુક રીતે જ કામ કરવાની એને આદત પાડવી પડે. તમારા આ શક્તિશાળી જીનને આદેશ આપવા એટલે તેનું પ્રોગ્રામિંગ કરવું.

બીજી રીતે કહીએ તો પ્રોગ્રામિંગ એટલે આદત . જે કામ કરવા માટે આપણું પ્રોગ્રામિંગ થયું હોય તે કામ કરવા માટે પ્રયત્ન ન કરવા પડે, ઓટોમેટિક થઈ જાય. મનોવિજ્ઞાન કહે છે કે જે કામ તમે સતત ૨૧ દિવસ સુધી નિયમિત કરો તો ૨૨માં દિવસથી તમારી આદત બની જાય છે. બસ આ જ પ્રોગ્રામિંગ છે. પ્રોગ્રામિંગથી એ કામ સાહજિક બની જાય છે. તમારા કોઈ સંબંધીને ત્યાં તમે જે રસ્તા પરથી જતા હશો, એ જ રસ્તે તમે હંમેશા ત્યાં જતા હશો (બીજા રસ્તાઓ હોવા છતાં.) શા માટે ? કારણ કે **આપણું પ્રોગ્રામિંગ જ એ રીતનું થઈ ગયું હોય છે. આપણાં દરેક કાર્યની પાછળ આપણું પ્રોગ્રામિંગ કામ કરતું હોય છે.**

શિવાજીનું પ્રોગ્રામ બહાદુરીનું હતું. બીલ ગેટ્સનું પ્રોગ્રામિંગ અમીરીનું છે. ગુસ્સાવાળા લોકોનું પ્રોગ્રામિંગ જ ગુસ્સાનું હોય છે. વાતે વાતે માઠું લાગી જવાનું પણ પ્રોગ્રામિંગ હોય છે. ગરીબીનું પણ એક પ્રોગ્રામિંગ હોય છે. તંદુરસ્તીનું પણ પ્રોગ્રામિંગ હોય છે. તમે આજે જે કંઇ છો તે તમારા પ્રોગ્રામિંગનું પરિણામ છે.

આપણું પ્રોગ્રામિંગ જે પ્રકારનું હોય તે જ પ્રકારે આપણે કાર્ય કરતાં હોઈએ છીએ. નિષ્ફળતાનું પ્રોગ્રામિંગ નિષ્ફળતા તરફ લઈ જનારા કામ કરાવે છે જ્યારે સફળતાનું પ્રોગ્રામિંગ આપણી પાસે સફળતા તરફ લઇ જનારા કાર્યો છે.

તમે સુખી હો કે દુ:ખી એ તમારા પ્રોગ્રામિંગના કારણે જ છો. અર્ધજાગ્રત મનનું જે પ્રકારે પ્રોગ્રામિંગ થયું હોય તે જ પ્રકારની પરિસ્થિતિમાં આપણે જીવતા હોઈએ છીએ.

જો અર્ધજાગ્રત મનની શક્તિઓનો પૂરેપૂરો ઉપયોગ કરવો હોય તો પ્રોગ્રામિંગને સમજવું પડે.

પ્રોગ્રામિંગ બે રીતે થતું હોય છે.

11

અજાણતા પ્રોગ્રામિંગ

તમે કહેશો, જે માણસ પ્રોગ્રામિંગ એટલે શું એ પણ નથી જાણતો તેનું પ્રોગ્રામિંગ કેવી રીતે થાય છે ? એનું પ્રોગ્રામિંગ થાય છે -અજાણતા. ખરેખર તો મોટા ભાગના માણસોનું પ્રોગ્રામિંગ અજાણતા જ થતું હોય છે. આ પ્રોગ્રામિંગ કરે છે -પરિવાર, મિત્રો, શિક્ષકો, મિડિયા અને સમાજ. 'તારામાં બુદ્ધિ જ નથી' કે 'તને કંઈ આવડતું જ નથી' એવાં વાક્યો વારંવાર સાંભળવાથી બાળકના અર્ધજાગ્રત મનમાં લઘુતાગ્રંથીનું પ્રોગ્રામિંગ થઈ જાય છે, અને અર્ધજાગ્રત મનની શક્તિને તો હવે તમે જાણો છો !

સમાજમાં બધું ખોટું જ ચાલે છે તેવી વાતના પ્રચાર-પ્રસારના કારણે વ્યક્તિમાં ભ્રષ્ટાચારનું પ્રોગ્રામિંગ થઈ જાય છે. એક-બે વાર નાનીમોટી લાંચ લીધા પછી એ એના માટે સહજ પણ બની જાય છે. અજાણતા ગુસ્સો કરવાના કારણે ક્યારેક પરિણામ મળ્યા હોય તો પછી ગુસ્સાનું પ્રોગ્રામિંગ થઇ જાય છે. બાળપણથી જ જેમને ડરાવવામાં આવતા હોય છે, તેઓ અજાણતા નિષ્ફળતાના પ્રોગ્રામિંગનો ભોગ બને છે. અજાણતા પણ બાળપણથી જેમનું બહાદુરી, ખુશી, પ્રસન્નતા અને ઉદારતાનું પ્રોગ્રામિંગ થયું હોય તેઓ મોટા થઈને સુખી અને સમૃદ્ધ બને છે.

આપણે જે સાંભળીએ છીએ, બોલીએ છીએ અને જોઇએ છીએ તે તમામ બાબતો આપણાં અર્ધજાગ્રત મનનું પ્રોગ્રામિંગ કરે છે.

તમે જે જુઓ, બોલો અને સાંભળો તેના પ્રત્યે જાગૃતી ન દાખવો તો અજાણતા જ વણજોઈતું પ્રોગ્રામિંગ થઈ જતું હોય છે . તમે ક્યારેક શાંતિથી વિચારશો તો ખ્યાલ આવશે કે તમારા વ્યક્તિત્વમાં કઈ બાબતોનું અજાણતા પ્રોગ્રામિંગ થયું છે.

આજે સમાજમાં તમને એવા અસંખ્યા લોકો દેખાશે કે જેઓ લાયક હોવાં છતાં, હોંશિયાર હોવા છતાં, નિષ્ઠાવાન અને કર્મશીલ હોવાં છતાં પ્રગતિ કરવાનાં બદલે સંઘર્ષ જ કયા કરે છે.

શા માટે ?

કારણ કે અજાણતાં જ એમનું સંઘર્ષનું પ્રોગ્રામિંગ થઈ ચક્ચ હોય છે.

અજાણતાં થયેલ પ્રોગ્રામિંગ જો હકારાત્મક હોય તો કરો જલસા પણ જો નકારાત્મક હોય તો તેને બદલવું પડે. આપણું પ્રોગ્રામિંગ હકારાત્મક હોય તો પણ વધુ

સફળતા, સુખ અને શાંતિની પ્રાપ્તિ માટે તથા જિંદગીને વધુ સાર્થક બનાવવા માટે મનનું નવેસરથી પ્રોગ્રામિંગ કરવું જ જોઈએ કારણ કે સતત વિકાસ એ જ જીવન છે. અને તમે એ કરી શકો તેમ છો .

કેવી રીતે ?

12

ઇરાદાપૂર્વકનું પ્રોગ્રામિંગ

અજાણતા થયેલા પ્રોગ્રામિંગ જો તમને માન્ય ન હોય તો એના ઉપર તમે નવું પ્રોગ્રામિંગ ઇરાદાપૂર્વક કરી શકો છો. તમે જાતે જ કરી શકો છો અને કરવું જ જોઈએ. તમારે જે જોઈતું હતું તે પ્રાપ્ત ન કરી શક્યા હો, જે બનવું હતું તે ન બની શક્યા હો તો એનું કારણ તમારું અજાણતા થયેલ પ્રોગ્રામિંગ છે. તેના પર નવું પ્રોગ્રામિંગ કરશો એટલે જૂનું પ્રોગ્રામિંગ એની જાતે રદ થઇ જશે.

આગળ જોયું તેમ અર્ધજાગ્રત મનનું પ્રોગ્રામિંગ મુખ્ય ત્રણ રીતે થતું હોય છે. જોવા, બોલવા અને સાંભળવાથી. તમારે જિંદગીમાં જે પરિસ્થિતિ જોઈએ છે એની તરફેણમાં જ બોલવા, સાંભળવા અને જોવાનું શરૂ કરી દો. પ્રોગ્રામિંગ થતું જશે. ઉપરાંત જે જોઈએ છે તેનાં જ વિચારો , દૃઢ માન્યતા અને હકારાત્મક લાગણીઓ દ્વારા પણ પ્રોગ્રામિંગ ચાલુ રાખો. પ્રોગ્રામિંગ દૃઢ બનશે. મનની અંદર એ જ બાબતો જવી જોઈએ કે જે તમારે બહારની દુનિયામાં હકીકત તરીકે જોઈએ છે. મનમાં ઠાંસી ઠાંસીને સફળતાની માહિતી ભરવાથી સફળતાનું પ્રોગ્રામિંગ થઈ જાય છે.

પછી સફળ કે સમૃદ્ધ થવા માટે સંઘર્ષ નથી કરવો પડતો. **તમારું સફળતા અને સમૃદ્ધિ માટે પ્રોગ્રામ્ડ થઈ ચૂકેલ અર્ધજાગ્રત મન યોગ્ય સંજોગો સર્જે છે.** તમારા માટે તકો ઊભી કરે છે, યોગ્ય સમયે યોગ્ય જગ્યાએથી મદદ અપાવે છે, તમને કામ કરવાની શક્તિ આપે છે, તમે શ્રેષ્ઠ રીતે કામ કરો છો અને સાહજિક રીતે સફળતા, સુખ તથા સમૃદ્ધિ મેળવો છો.

વિચારી જુઓ —

તમારી શેનું પ્રોગ્રામિંગ કરવું છે ?

કેવું પ્રોગ્રામિંગ કરવું છે ?

પ્રોગ્રામિંગ કરવા માટે તમારે એની પ્રેક્ટિકલ ટ્રેનિંગ લેવી જ જોઈએ. કારણ કે તે કૌશલ્ય છે. એના માટેના મારા લાઈવ વર્કશોપ દર મહિને અમદાવાદમાં યોજાય જ છે. પણ એનાં પહેલાં એની થીઅરી સમજવી પણ એટલી જ અગત્યની છે.

અર્ધજાગ્રત મનનું ઇરાદાપૂર્વક પ્રોગ્રામિંગ કરવા માટે ઘણી બધી ટેકિનકસ શોધાઈ છે. જેને 'માઇન્ડ પાવર ટેકનિકસ' કહેવામાં આવે છે. આ ટેકિનકસથી અર્ધજાગ્રત મનનું વ્યવસ્થિત પ્રોગ્રામિંગ થાય છે.

શું છે આ માઇન્ડ પાવર ટેકિનકસ ?

13

માઇન્ડ પાવર ટેક્નિક્સ

દીવાલમાં લગાવેલી ખીલીને હાથથી ખેંચો તો એ બહાર ન નીકળે પણ પકડનો ઉપયોગ એ ' ટેકનિક' છે. અર્ધજાગ્રત મનનું પ્રોગ્રામિંગ કરવા માટે પણ આડેધડ કામ કરવાના બદલે જો ટેક્નિક વાપરવામાં આવે તો કામ સરળ થઇ જાય. તમારે જે કંઇ જોઈએ છે તેનો સ્પષ્ટ રીતે અર્ધજાગ્રત મનને આદેશ આપવાની પદ્ધતિ એટલે માઇન્ડ પાવર ટેક્નિક.

કાર ડ્રાઇવિંગ કરતાં મોટા ભાગના લોકો કંઇ ઓટોમોબાઇલ એન્જિનિયર નથી હોતાં. છતાં ગાડી ચલાવવાની અમુક ટેક્નિક્સ શીખી લેવાથી એ લોકો સારી રીતે ડ્રાઇવિંગ કરી જ શકે છે. એ જ રીતે મનની શક્તિઓનો ઉપયોગ કરવા માટે મનના જ્ઞાનના પંડિત થવાની જરૂર નથી. ઉપયોગ પૂરતું જ્ઞાન સાચી જગ્યાએથી મેળવી, એની ટેક્નિક્સ શીખીને એનો ઉપયોગ કરવાથી માઇન્ડ પાવરના તમે ખૂબ સારાં પરિણામો મેળવી શકો છો.

જયારે માઇન્ડ પાવર ટેક્નિક્સની વાત આવે ત્યારે ત્રણ બાબતો ખાસ ધ્યાનમાં રાખવી જોઈએ.

(૧) યોગ્ય ટેક્નિકની પસંદગી કરવી,

(૨) ટેક્નિકને સાચી રીતે શીખવી અને

(૩) એ ટેક્નિકનો સતત નિયમિત ઉપયોગ કરવો.

માઇન્ડ પાવરની વાતો કરવી એ માઇન્ડ પાવર નથી, એના વિશે જાણવું કે વાંચવું એ માઇન્ડ પાવર નથી, અરે માઇન્ડ પાવરનો ઉપયોગ શીખવો કે શીખવવો પણ માઇન્ડ પાવર નથી. માઇન્ડ પાવર ટેક્નિકનો ઉપયોગ કરવો એ જ સાચો માઇન્ડ પાવર છે.

જો કોઈ મને પુછે કે, "મારે પ્રગતિ કરવા માટે શું શીખવું જોઈએ ?" તો મારો ઉત્તર એ જ. હોય કે, "તમારા મનની શક્તિનો ઉપયોગ કરવાની ટેકનીક્સ શીખો. કારણ કે શ્રેષ્ઠ જિંદગીનું ઘડતર કરનારા ઓજાર એ જ છે.

મનની શક્તિઓનું પુષ્કળ જ્ઞાન હોય એવા લોકોને પણ ક્યારેક પરિણામો નથી મળતાં, પરંતુ એકાદ ટેક્નિકનો જ સાચી રીતે રોજ ઉપયોગ કરનારને પણ ખૂબ સારાં

પરિણામ મળે છે. માઇન્ડ પાવર ટેકિનક્સ સરળ અને સૌ કોઈ વાપરી શકે તેવી હોય છે.

જાણવું છે, કઈ છે આ ટેકિનક્સ ?

14

ટેક્નિક #1 વિઝ્યુલાઈઝેશન

અર્ધજાગ્રત મનના પ્રોગ્રામિંગની ટેક્નિક્સમાં બે ટેક્નિક ખૂબ મહત્ત્વની છે, એમાંની પહેલી છે - વિઝ્યુલાઇઝેશન. વિઝ્યુલાઇઝેશનને ગુજરાતીમાં મનોચિત્રણ કહે છે અને સાદી ભાષામાં — કલ્પના.

તમારે જેવી જિંદગી જોઈએ છે તેવી જ જિંદગી જીવી રહ્યા હો તેવી કલ્પના કરો. અર્ધજાગ્રત મન ચિત્રોની ભાષા સમજે છે. રોજ આ વિઝ્યુલાઇઝેશન કરો. તમારે જે પરિસ્થિતિ કે સંજોગો જોઈએ છે તેવી જ પરિસ્થિતિ કે સંજોગો ચાલુ વર્તમાનકાળમાં એટલે કે અત્યારે જ ચાલી રહ્યા છે તેવી કલ્પના કરો. રસપૂર્વક, સાચા દિલથી અને ભાવવિભોર થઈને આ વિઝ્યુલાઇઝેશન * કરો. તમારે જે કંઈ જોઈતું હતું તે બધું જ તમને મળી રહ્યું છે તેવી કલ્પના કરો. ઝીણામાં ઝીણી વિગત સાથે વિઝ્યુલાઇઝેશન કરો — જાણે એ હીકકત જ છે એ રીતે. વિઝ્યુલાઇઝેશનને

હું 'અંતર જગતનો વૈભવ' કહું છું. અંદરનો વૈભવ વધારશો તો બહારનો વૈભવ વધતો જશે .

તમે જ્યારે વારંવાર આ વિઝ્યુલાઇઝેશન કરો છો ત્યારે તમારા અર્ધજાગ્રત મનને ખબર નથી કે તે એક કલ્પના છે એ તો એને હકીકત જ સમજી લે છે કારણ કે એ વિચારી શકતું નથી, તર્ક કરી શકતું નથી. અર્ધજાગ્રત મન જે ચિત્રનો સ્વીકાર કરી લે છે, તેને એ હકીકતમાં બદલીને જ રહે છે **તમે જ્યારે કોઈ હકારાત્મક કે નકારાત્મક કલ્પના કરો છો ત્યારે ખરેખર તો એને હકીકતમાં બદલવાનું જ કાર્ય કરી રહ્યા હો છો.**

તમારી અત્યારની પરિસ્થિતિ તમે ભૂતકાળમાં જાણ્ય- અજાણ્યે કરેલ કલ્પનાઓનું જ પરિણામ છે અને ભવિષ્ય એવું જ બનવાનું કે જેવી તમે આજે કલ્પના કરશો. માટે જેવી જોઈએ છે તેવી પરિસ્થિતિનું લક્ષ્યપ્રાપ્તિની ભાવના અને પૂરી શ્રદ્ધા સાથે વિઝ્યુલાઈઝેશન કરતા રહો.

ઈશ્વરે આપણને વિઝ્યુલાઇઝેશન કરવાની ક્ષમતા આપીને કમાલ કરી નાંખી છે. સંજોગોનું સર્જન કરી શકવાનું આપણને સામર્થ્ય આપી દીધું છે.

મારા વર્કશોપમાં વિઝ્યુલાઇઝેશનની પ્રેક્ટિકલ તાલીમ લઈને અસંખ્ય લોકો રોજેરોજ ડગલે ને પગલે તેનો ફાયદો મેળવી રહ્યા છે. સંગ્રામ જ્યારે સંઘર્ષ અને

કલ્પના વચ્ચેનો હોય ત્યારે હંમેશા 'કલ્પના' જ જીતે છે. અશક્ય લાગતાં અનેક કાર્યો મેં પણ વિઝ્યુલાઇઝેશન ટેકિનક વડે સહજતાથી પાર પાડ્યાં છે.

આવી જ બીજી એક ટેકિનકની હવે વાત કરીએ.

---

* વિઝ્યુલાઇઝેશનની વિગતવાર સમજણ મેળવવા અમારું માહિતીસભર 'વિઝ્યુલાઇઝેશન' પુસ્તક વાંચો. રોજ અર્ધજાગ્રત અવસ્થામાં જઈને સમૃદ્ધ જિંદગીનું શ્રેષ્ઠ વિઝ્યુલાઇઝેશન કરવા માટે ' રિચ લાઇફ વિઝ્યુલાઇઝેશન' સીડીનો ઉપયોગ કરો.

15

ટેક્નિક #2 એફર્મેશન

માઇન્ડ પાવરની બીજી ટેક્નિક છે એફર્મેશન. એફર્મેશન એટલે કોઈ એક ચોક્કસ વિધાન પસંદ કરી વારંવાર બોલવું અથવા તેનું સ્મરણ કરવું તે અને સ્મરણ એટલે મનોમન રટવું તે. એક વાર, બે વાર, ત્રણ વાર એમ વારંવાર એકની એક વાતનું તમે જ્યારે સ્મરણ કર્યા કરો છો ત્યારે તમારું અર્ધજાગ્રત મન એને સત્ય તરીકે સ્વીકારી લે છે, પછી હકીકત ભલે કંઈક જુદી જ હોય. દિવસભર જો કોઈ એક જ વાત તમારા મનમાં સતત ઘુમરાયા કરતી હોય તો સમજી લેજો કે જાણ્યે- અજાણ્યે તમે તમારા અર્ધજાગ્રત મનનું પ્રોગ્રામિંગ કરી રહ્યા છો. અર્ધજાગ્રત મન અત્યંત શક્તિશાળી છે, તમારા સ્મરણમાં રમ્યા કરતી વાતને વાસ્તવિકતામાં બદલતા એને વાર નથી લાગતી.

સવારના પહોરમાં કંઈક અણગમતી ઘટના બની ગઈ હોય અને પછી તમે એને ભૂલી જાઓ તો સારી વાત છે પરંતુ આખો દિવસ જો એનું એ સ્મરણ કર્યા કરવામાં આવે તો અર્ધજાગ્રત મન એવી નવી નવી ઘટનાઓ ઊભી કરવા માંડે છે. પછી લોકો સવાલ કરે છે, “મારી સાથે આવું જ કેમ બન્યા કરે છે?” (જવાબ છે -તમારું સ્મરણ)

સ્મરણ કરવા માટે તમારાં ખાસ વાક્યો બનાવો. દા.ત., “હું ફ્રેશ છું.” વાક્યો ટૂંકા અને શબ્દો સચોટ હોવા જોઈએ . આ વાક્યનું વારંવાર મનમાં સ્મરણ કર્યા કરો . જેથી અર્ધજાગ્રત મન એને સ્વીકારી લેશે અને એ તમારી હકીકત બની જશે. જો ખરેખર સુસ્તી હશે તો એ તાજગીમાં બદલાઈ જશે. યાદ કરો, રોજ જાણ્યે અજાણ્યે કેવાં વાક્યો તમે વારંવાર બોલો છો ? કેવી વાતોનું મનમાં સ્મરણ કર્યા કરો છો ?

એફર્મેશનમાં શબ્દોની અદ્દ્ભુત શક્તિ અને પુનરાવર્તનની શક્તિ એકસાથે કામે લાગે છે . જે અર્ધજાગ્રત મનનું જબરદસ્ત પ્રોગ્રામિંગ કરે છે.

મારા પુસ્તક ‘ મન અને સ્મરણ’માં મેં આ સ્મરણના વિજ્ઞાનને ખૂબ જ વિગતવાર સમજાવ્યું છે અને તમારા માટે રોજ સમરણ કરવાના ઢગલાબંધ તૈયાર હકારાત્મક વિધાનો એમાં આપેલાં છે જેનો એક એક શબ્દ સાવધાનીથી પસંદ કર્યો છે અને જિંદગીના મહત્ત્વનાં તમામ પાસાંઓનું પ્રોગ્રામિંગ એમાં આવરી લીધું છે.

માઇન્ડ પાવર ટેક્નિકને જો તમે ચોક્કસ સમયે અને ચોક્કસ માનસિક સ્તર પર વાપરો તો એ વધુ ફાયદો આપે, ઝડપથી ફાયદો આપે.

આવો , હવે જાણીએ એના વિશે .

16

આપણી જાગૃતિના સ્તર

આપણું મન ચોવીસ કલાક દરમિયાન જાગૃતિના અલગ અલગ સ્તરે કામ કરે છે. આ બાબત વધુ સમજવા માટે થોડું મગજ વિશે પણ જાણવું પડે.

મગજ અને મન તદ્દન ભિન્ન બાબતો છે. મગજને જોઈ શકાય છે જ્યારે મનને જોઈ શકાતું નથી. મગજ સ્થૂળ છે જ્યારે મન સુક્ષ્મ છે. છતાં બન્ને સંકળાયેલાં છે. મનની પ્રવૃત્તિ વધે એટલે મગજની પ્રવૃત્તિ પણ વધે અને મન શાંત એટલે મગજ શાંત .

આપણું મગજ એના કાર્યના પ્રમાણમાં ધબકતું હોય છે અને વીજળીનો સૂક્ષ્મ પ્રવાહ ઉત્પન્ન કરતું હોય છે. આ પ્રવાહ આપણા આખા શરીરમાં વહેતો રહે છે. એના તરંગો આધુનિક યંત્રો દ્વારા માપી પણ શકાય છે. આપણાં માનસિક કાર્યો વધવા લાગે એટલે મગજના એ તરંગોની ફ્રિકવન્સી વધે અને મન શાંત થતું જાય એટલે મગજમાંથી નીકળતા એ તરંગોની ફ્રિકવન્સી ઘટે. આ ફ્રિકવન્સીઓના આધારે વિજ્ઞાનીઓએ આપણી જાગૃતિના ચાર સ્તર દર્શાવ્યા છે. મનની ચાર અવસ્થા દર્શાવી છે.

આપણે જ્યારે જાગતા હોઈએ ત્યારે આપણું મન સતત કાર્યશીલ હોય છે, માટે મગજ દર સેકન્ડે ૧૪ થી ૨૧ વિદ્યુતતરંગો છોડે છે. એને ‘ બીટા ’ અવસ્થા કહેવાય છે.

આપણને ઊંઘ આવવા માંડે તે તંદ્રાવસ્થામાં મનનાં કામો ઘટી જાય છે માટે મગજ દર સેકન્ડે ૭ થી ૧૪ વિદ્યુતતરંગો છોડે છે. મનની આ અવસ્થાને ‘ આલ્ફા ’ અવસ્થા કહેવામાં આવે છે.

આપણે જયારે ઊંઘી જઈએ ત્યારે મન બિલકુલ શાંત થઈ જાય છે માટે મગજ દર સેકન્ડે વિદ્યુતતરગો છોડે છે. જેને ‘થીટા ’ અવસ્થા કહેવાય છે.

અને

બેભાન અવસ્થામાં મગજ દર સેકન્ડે માત્ર ૧ થી ૪ વિદ્યુતતરંગો છોડે છે જેને ‘ડેલ્ટા ’ અવસ્થા કહેવામાં આવે છે.

સતત વિચારતું રહેતું અને તર્કવિતર્ક કરતું **જાગ્રત મન જેમ જેમ શાંત થતું જાય તેમ તેમ આપણે નિદ્રાની નજીક જતા જઈએ છીએ** .

નિદ્રાવસ્થામાં જાગ્રત મન બિલકુલ શાંત થઈ જાય છે. માટે જ નિદ્રાવસ્થામાં આપણે વિચારી નથી શકતા, તર્ક નથી કરી શકતા કે નિર્ણય પણ લઈ શકતા નથી. પરંતુ આપણું અર્ધજાગ્રત મન તો ચોવીસ કલાક કામ કરે છે માટે નિદ્રાવસ્થામાં પણ કામ કરતું જ હોય છે. — માત્ર જાગ્રત મન શાંત થઈ જાય છે. અર્ધજાગ્રત મનનું પ્રોગ્રામિંગ આ ચારમાંથી કઈ અવસ્થામાં કરશો ?

વાંચો આગળ.

17

અગત્યનું આલ્ફા લેવલ

અર્ધજાગ્રત મનનું પ્રોગ્રામિંગ કરવાનું શ્રેષ્ઠ સ્તર છે 'આલ્ફા લેવલ ' . જાગ્રત અવસ્થા અને નિદ્રાવસ્થાની વચ્ચેની જે તંદ્રાવસ્થા છે તેને આલ્ફા લેવલ કહેવામાં આવે છે. આ સ્તરે આપણું જાગ્રત મન ઘણું જ શાંત થઈ ગયું હોય છે. આ અવસ્થા ઊંઘની બિલકુલ નજીકની અવસ્થા છે. તમે રોજ બે વાર આ અવસ્થાનો અનુભવ કરો જ છો. એક વાર સુતી વખતે અને બીજી વાર જાગતી વખતે.

તમે જાણો છો કે વિઝયુલાઇઝેશન કે એફર્મેશન દ્વારા અર્ધજાગ્રત મનને આદેશ આપી શકાય. હવે જયારે તમે જાગતા હો, સંપૂર્ણ જાગ્રત અવસ્થામાં હો એ વખતે તમે અર્ધજાગ્રત મનને આદેશ આપી શકો પરંતુ એ વખતે જાગ્રત મન સંપૂર્ણપણે કાર્યશીલ હોવાથી મનમાં તર્ક-વિતર્ક-શંકાઓ-સવાલો ઊઠવા સંભવ છે. જાગ્રત મન કહેશે — ' આ તો કલ્પના છે !', ' આ તો માત્ર વાકયો છે!" આ તર્ક અને શંકા અર્ધજાગ્રત મનનું પ્રોગ્રામિંગ થવા દેતા નથી. ઊલટાનો વિરોધ કરે છે. પરંતુ જ્યારે આપણે ઊંઘી જઈએ ત્યારે જાગ્રત મન બિલકુલ શાંત થઈ ગયું હોય છે માટે એ વખતે વાંધો ઉઠાવનાર કોઈ નથી હોતું. અર્ધજાગ્રત મનને આદેશ આપવા માટેનો સારામાં સારો ચાન્સ આ સમયે હોય છે. નિદ્રાવસ્થા દરમ્યાન અર્ધજાગ્રત મન સતત કહેતું હોય છે કે, "હુકુમ મેરે આકા!"..."હુકુમ મેરે આકા" પણ ત્યારે આકા બિચારા નસકોરા બોલાવતા હોય — હુકમ કયાંથી આપે

એટલા માટે જ **તંદ્રાવસ્થા કે અર્ધજાગ્રત અવસ્થા એટલે કે આલ્ફા અવસ્થા જ પ્રોગ્રામિંગની શ્રેષ્ઠ અવસ્થા છે** , કારણ કે એ વખતે જાગ્રત મન સંપૂર્ણ નહી તોયે ઘણું શાંત થઈ ગયું હોય છે.

આ એક જ એવી અવસ્થા છે કે જેમાં તમારા જાગ્રત અને અર્ધજાગ્રત મન વચ્ચેનું કોમ્યુનિકેશન ખુબ સરળતાથી થઈ શકે છે.

રાત્રે સૂતી વખતે અને સવારે જાગતી વખતે આપણે આ અવસ્થામાંથી પસાર થઈએ જ છીએ. એ સમયે તમે વિઝયુલાઇઝેશન કે એફર્મેશનનો ઉપયોગ કરી શકો. પણ સૂવા કે જાગવાની રાહ કોણ જુએ ! તમે જ્યારે ઇચ્છો ત્યારે એક એક્સરસાઇઝ દ્વારા આલ્ફા અવસ્થામાં જઈ શકો છો.

કઈ છે એ એક્સરસાઇઝ ?

18

રિલેક્સેશન: એક અદ્દભુત અનુભવ

શરીરને આરામ અને મનને શાંતિ આપતી ક્રિયા (ક્રિયા નહી સાહેબ, ક્રિયા-નિવૃત્તિ) એટલે રિલેક્સેશન. ગુજરાતીમા કહીએ તો શિથિલીકરણ. રિલેક્સેશન દ્વારા તમે ગમે તે સમયે મનની આલ્ફા અવસ્થામાં જઈ શકો છો. આ એક્સરસાઇઝમાં આરામથી બેસીને શરીરના દરેક અવયવને શિથિલ કરતા જવાના હોય છે. રિલેક્સ થવાના ઈરાદાથી વારાફરતી જે અવયવ પર તમે દયાન આપો તે શિથિલ થતું જાય છે.

આ રીતે પગના તળિયાથી માથા સુધીનું શરીર શિથિલ થઈ જાય છે. શરીરના અવયવો પર ધ્યાન આપતા જવાના કારણે મન બહારની દુનિયામાંથી આંતરિક દુનિયામાં આવતું જાય છે. વિચારોની સંખ્યા ઘટતી જાય છે. મન શાંત થતું જાય છે અને ક્યારે અર્ધજાગ્રત અવસ્થામાં પહોંચી જાય છે તેનો ખ્યાલ પણ રહેતો નથી.

મન આ અવસ્થામાં પહોંચ્યા પછી તમે વિઝ્યુલાઇઝેશન કે એફર્મેશન દ્વારા અર્ધજાગ્રત મનનું પ્રોગ્રામિંગ શરૂ કરી શકો. મનની આ અવસ્થામાં જવાનો અનુભવ ખરેખર અદ્દભુત હોય છે. પ્રોગ્રામિંગ કરી લીધા પછી ધીમે ધીમે આ અવસ્થામાંથી બહાર આવવાનું હોય છે.

દિવસમાં એક વાર તો રિલેક્સેશન અને વિઝ્યુલાઈઝેશન કરવું જ જોઈએ .

એ માટે કોઈ શાંત સ્થળે આરામદાયક પોઝિશનમાં બેસો . આંખો બંધ કરી, તમારાં શ્વાસોચ્છવાસ પ્રત્યે સજાગ બનો. શ્વાસને નોર્મલ રીતે જ ચાલવા દો પણ એનું અવલોકન કરો. એની અનુભૂતિ કરો. આમ કરવાથી શરીર રિલેક્સ થતું જશે અને મન શાંત થતું જશે. પછી આ અવસ્થામાં વિઝ્યુલાઇઝેશન અથવા એફર્મેશનની શરૂઆત કરો .

આ ઉપરાંત રિલેક્સેશન તાજગી આપે છે. ઊર્જા આપે છે, શરીરના કોષોનો ઘસારો અટકાવે છે, એકાગ્રતા વધારે છે, સ્ટ્રેસ દૂર કરે છે અને આપણું તેજ વધારે છે.

આ અવસ્થા મન, પ્રાણ અને શરીરની સંવાદિતા સ્થાપવામાં મદદ કરે છે. અર્ધજાગ્રત મનનું આ રીતે પ્રોગ્રામિંગ તમને દરેક ક્ષેત્રે ધારી સફળતા અપાવશે.

બહારની મુસાફરી તો ઘણી કરી. હવે અંદરની મુસાફરીની શરૂઆત કરો. રિલેક્સેશન એ અંદરની મુસાફરી છે. બહારની દુનિયામાં તમારે જેટલી ઊંચાઈ ઉપર

જવું હોય – અંદરની દુનિયામાં એટલી જ ઊંડાઈ સુધી જવાની આદત કેળવો.

"ભીતર જીતના જાયેગા, બાહર ઉતના પાયેગા"

19

અનેરો મિત્ર – ઇન્ટ્યુશન

આપણે માનવમાંથી મહામાનવ બની શકીએ એવી તમામ શક્યતાઓ અને સાધનો પરમાત્માએ પહેલેથી જ આપણી અંદર મૂકી દીધા છે. -પછી પાછળથી માથાકૂટ ઓછી ! (જોકે મોટાભાગના લોકો આ શક્યતાઓ અને સાધનને ઓળખી નથી શક્યા એટલે એની માથાકૂટ ઊલટાની વધી છે.) સદાય મદદ કરવા તૈયાર રહેનાર મિત્ર જેવી એક શકિત આપણાં સૌમાં છે. એ શકિત છે આપણો ઇન્ટ્યુટિવ પાવર અથવા ઇન્ટ્યુશન.

ઇન્ટ્યુશન એટલે 'સ્વયં-સ્ફુરણા' અથવા 'અંતઃસ્ફુરણા'. ઘણીવાર તમે કોઈ પ્રકારના દેખીતા કારણ વગર કોઈને ફોન કરો અને એની સાથેની વાતચીતમાંથી તમારા લાભની કોઈ ઘટના આકાર પામે તેવું બનતું હશે. આપણે કહીએ છીએ ને કે, મેં તો અમસ્તો જ ફોન કર્યો હતો અને કામ થઈ ગયું ! ફોન કરવાનું કોઈ કારણ ન હોવા છતાં ફોન કરવાનું કોણે સુઝાડ્યું ? ફોન કરવાનું સૂઝ્યું એ જ અંતઃસ્ફુરણા, એ જ ઇન્ટ્યુશન.

આપણને ખબર ન હોય કે આપણો ફાયદો ક્યાં છે પણ આપણું અર્ધજાગ્રત મન એ જાણતું જ હોય છે, કારણ કે એ સર્વજ્ઞ છે, સર્વવ્યાપી છે અને ત્રણેય કાળમાં કામ કરે છે. દુનિયાભરના તમામ લોકોના અર્ધજાગ્રત મન સાથે તમારું અર્ધજાગ્રત મન જોડાયેલું છે અને સૌની તમામ માહિતી એ જાણે છે.

જાણે છે એટલું જ નહી પણ ચોવીસે કલાક એ તમને માહિતી આપવાની કોશિશ કરતું હોય છે પરંતુ જાગ્રત મનની વધુ પડતી ક્રિયાશીલતા કે હાઇફ્રિક્વન્સીના કારણે એ સંદેશાઓ ઝીલી શકવામાં અડચણો ઊભી થાય છે.

જાગ્રત મનને ધ્યાન અને મૌન દ્વારા જો શાંત રહેવાની ટેવ પાડી શકીએ તો આપણા લાભની અદ્ભુત માહિતીઓ અને ઉકેલ જ્યારે ઇચ્છીએ ત્યારે અંતસ્ફુરણા કે ઇન્ટ્યુશન સ્વરૂપે આપણે મેળવી શકીએ. **ઇન્ટ્યુશન જાણી શકવાની આવડત કેળવી શકાય છે.** હું પણ મારા મહત્ત્વના તમામ નિર્ણયો અંતઃસ્ફુરણાથી જ લઉં છું.

વિઝ્યુલાઇઝેશન અને એફર્મેશન દ્વારા તમે તમારાં અર્ધજાગ્રત મનને આદેશ આપો છો. પણ તમારું અર્ધજાગ્રત મન જ્યારે તમને કંઈક કહેવા ઇચ્છતું હોય ત્યારે તે આ ઇન્ટ્યુશનની ભાષાનો ઉપયોગ કરે છે.

સ્વપ્નનું પણ આવું જ કંઈક છે.

20

સ્વપ્ન દ્વારા સમસ્યાનો ઉકેલ

“મેરે સપનોં કી રાની કબ આયેગી તૂ”... કિશોરકુમારનું આ ગીત વર્ષો પહેલાં સુપર-ડુપર હિટ થયેલું અને આજે પણ એટલું જ કર્ણપ્રિય લાગે છે. એ ગીતના સંગીતકાર આર. ડી. બર્મને ફિલ્મી ગીતોની પરંપરાગત સિકલ જ બદલી નાંખી હતી. પણ શું તમે જાણો છો, બર્મનદાએ મોટા ભાગનાં ગીતોની ધૂન રાત્રે સ્વપ્નો દરમિયાન તૈયાર કરેલી ! સપનામાં એને ગીતોની ધૂન સંભળાતી અને એ જાગીને એના નોટેશન્સ લખી લેતા હતાં.સિલાઈ મશીનની સોય પણ સપનામાં શોધાયેલી. બેન્ઝિન રિંગનો આકાર અને ઇન્સ્યુલીનની શોધ પણ સપનામાં થઈ હતી.

નિદ્રા દરમિયાન આવતાં સપનાંઓ હમેશા ચિત્ર-વિચિત્ર ઘટનાઓ કે ફેન્ટસી જ નથી હોતી, સપનામાં આપણી સમસ્યાનો ઉકેલ પણ હોય છે. પ્રાચીન બેબીલૉનવાસીઓ પોતાની સમસ્યાનું નિવારણ કરવા સપનાનો અવારનવાર ઉપયોગ કરતા હતાં, તમે પણ કરી શકો.

આપણું અર્ધજાગ્રત મન સ્થળ અને કાળથી પર છે. સ્વપ્ન દરમિયાન બ્રહ્માંડ આખું આપણી સામે ખુલ્લી કિતાબની જેમ ઉપસ્થિત હોય છે એ બધું જ આપણે જોઈ શકીએ છીએ અને જાણી શકીએ છીએ પરંતુ સવારે આંખ ઊઘડતાં જ આપણી જાગૃ તિ એટલે કે કોન્શ્યસનેસની અવસ્થા બદલાઈ જાય છે એટલે ખબર નથી રહેતી કે સપનામાં શું જોયું હતું?

ક્યારેક ઉપરછલ્લી ઘટનાઓ યાદ પણ રહેતી હોય છે પરંતુ એ ક્ષણિક જ યાદ રહે છે. ક્યારેક ભવિષ્યમાં બનનારી ઘટનાઓની સપનામાં આગોતરી જાણ થઈ જતી હોય છે, એ સ્વપ્નની ઊંડી અવસ્થામાં જોયેલ હકીકતો હોય છે.

મહત્ત્વની વાત એ છે કે તમે તમારી સમસ્યાનું સમાધાન સ્વપ્ન દ્વારા મેળવી શકો છો . પ્રક્રિયા થોડી લાંબી છે પણ શીખી શકાય છે અને જવાબો મેળવી શકાય છે. સપનામાં મળતા ઉકેલ સચોટ હોય છે. મારા વર્કશોપના ઘણાં પાર્ટીસીપન્ટ્સ આ ટેક્નિકનો સુંદર ઉપયોગ કરે છે.

હું એવા ઘણાં લોકોને ઓળખું છું કે જેમણે પોતાના બિઝનેસની સમસ્યાનું સમાધાન, પારિવારીક સમસ્યાનો ઉકેલ કે કારકીર્દી પસંદ કરવાની ઉલઝનનો ઉપાય સ્વપ્નમાં મેળવ્યો હોય.

હું પણ મને ઉપયોગી તેવી ઘણી માહિતી સ્વપ્નમાં મેળવતો હોઉ છું.

માઇન્ડ પાવરનો ઉપયોગ સૌએ શીખવો જોઈએ .

આવો હવે જોઈએ કે મનની શક્તિ આપણી સાથે કેવી કેવી રીતે સંકળાયેલી છે ?

21

તંદુરસ્તી અને મનની શક્તિ

મન અને તન વચ્ચે ખૂબ નજીકનો સંબંધ છે. મન-દુરસ્તી દ્વારા તંદુરસ્તી જાળવી શકાય છે. હમેશા તંદુરસ્ત રહેવા માટે શું કરવું જોઈએ એ સૌ જાણતા જ હોય છે છતાં સૌ કેમ તંદુરસ્ત નથી રહી શકતા ? કારણ કે એમનું પ્રોગ્રામિંગ જ તંદુરસ્તીનું નથી હોતું.

આપણું શરીર સો વર્ષ સુધી સ્વસ્થ રહી શકે તેવું છે, પણ મનનું ખોટું પ્રોગ્રામિંગ કરી દેવાના કારણે શરીરમાં બીમારીઓ ઘૂસવા લાગે છે. આપણાં વિચારો અને લાગણીઓ આપણી રોગપ્રતિકારક શક્તિ પર સીધી અસર કરે છે, પ્રેમ , ખુશી, દયા, કરુણા જેવી લાગણીઓ અને હકારાત્મક વિચારસરણીથી રોગપ્રતિકારક શક્તિ વધે છે, જે વૈજ્ઞાનિક પ્રયોગો દ્વારા સાબિત થયું છે. આપણે જેને આપણું ભૌતિક શરીર સમજીએ છીએ તે ખરેખર તો આપણાં 'મન 'ની સ્થૂળ અભિવ્યક્તિ જ છે. આપણું શરીર આપણું સ્થૂળ 'મન' છે. જેવું મન એવું જ તન. મેટા ફિઝિક્સ પણ કહે છે કે મનની જેમ શરીર પણ ઊર્જા છે. તમે તમારા અર્ધજાગ્રત મનનું જેવું પ્રોગ્રામિંગ કરો તેવી જ રીતે શરીર પ્રતિભાવ આપે છે. શરીરનાં તમામ તંત્રોનો કાબૂ ઓટોનોમસ નર્વસ સિસ્ટમ (ANS) પાસે છે અને એનો કંટ્રોલ અર્ધજાગ્રત મન પાસે છે માટે તમે ધારો તો તંદુરસ્તી માટે સરસ પ્રોગ્રામિંગ કરી શકો.

બીમારીની કલ્પનાઓ કરવાથી અને બીમારીની વાતો કરવાથી અર્ધજાગ્રત મન શરીરમાં બીમારી પેદા કરી શકે છે અને એનાથી બિલકુલ ઊલટુ—તાજગી, સુંદરતા, ખુશી અને તંદુરસ્તીની કલ્પના તથા વાતો કરવાથી શરીરમાં હીલિંગ પ્રોસેસ શરૂ થઈ જાય છે અને બીમારી હોય તો પણ માની ન શકાય તેવો સુધારો થવા માંડે છે.

(**નોંધ** : શ્રી રાજીવ ભલાણીની કંપની 'ThinkBright Life Coaching દ્વારા 'Spiritual Healing' ની એક વર્કશોપ નિયમિત રીતે અમદાવાદમાં દર મહિને ચલાવવામાં આવે છે. જે તદ્દન નિ:શુલ્ક હોય છે. જેમાં આપણે આપણી સમસ્યાનું કેવી રીતે Healing કરી શકીએ તે શીખવવામાં આવે છે.

આપણા મનમાં આપણી પોતાની છબી એટલે કે સેલ્ફ ઇમેજ જેટલી સારી હોય એટલા આપણે વધુ તંદુરસ્ત રહીએ છીએ, યુવાન અને સ્વસ્થ રહીએ છીએ.

અનેક લોકોએ મનનું પ્રોગ્રામિંગ બદલીને ફરીથી સ્વસ્થતા મેળવી છે.

અને હા,

અઢળક ધનનાં ખજાનાની ચાવી પણ આપણાં મન પાસે જ છે.

22

સમૃદ્ધિ અને મનની શક્તિ

જો તમારી આર્થિક પરિસ્થિતી સારી ન હોય, આવક અપુરતી હોય તો એનો અર્થ એ છે કે તમે હજુ સુધી તમારા અર્ધજાગ્રત મનને સમજાવી શક્યા નથી કે તમે પુરતા પ્રમાણમાં અને છુટથી વાપરી શકાય એટલા રુપિયા કમાવાને લાયક છો. આપણો અભ્યાસ, આવડત, હોશિયારી, અનુભવ , ડીગ્રી વગેરે ખુબ સારા હોવા છતાં જો આપણાં અર્ધજાગ્રત મનનો છુપો વિરોધ હોય તો આપણે ધનવાન બની ન શકીએ. આપણી આર્થિક પરિસ્થિતિ એ આપણી માનસિક પરિસ્થિતિનું પ્રતિબિમ્બ છે. તમે જાણતા હશો કે મોટી મોટી કંપનીઓમાં મોટા ભાગે માલિક કરતાં એના કર્મચારીઓ વધુ કામ કરતા હોવા છતા, ઘણાં કિસ્સામાં તો વધુ જાણકાર, વધુ અનુભવી અને વધુ કુશળ હોવા છતાં એમની આવક કંપનીના માલિક કરતાં ઓછી કેમ હોય છે? કારણ છે- બન્નેના અર્ધજાગ્રત મનના પ્રોગ્રામીગ વચ્ચેનો ફરક. આ ફરકના કારણે જ કદાચ એક વ્યક્તિ કર્મચારી છે જ્યારે બીજી વ્યક્તિ માલિક છે. આપણી પાસે રૂપિયા ન હોવા તે સમસ્યા નથી, રૂપિયા ન હોવા એ કોઈ સમસ્યાની નિશાની છે. એટલે કે, "Not having money is not a problem, it is the symptom of a problem".

સૃષ્ટિમાં બધું જ ભરપુર માત્રામાં છે. અઢળક તકો છે. આ દેશમાં કરોડો સંભવિત ગ્રાહકો છે, લોકો કરોડો રૂપિયા કમાઈ રહ્યા છે. જો આપણી પાસે છૂટથી રૂપિયા ન આવતા હોય, તો સમજવાની જરૂર છે કે આપણાં અર્ધજાગ્રત મનમાં 'ધનવાન બનવાનું પ્રોગ્રામિંગ' થયેલું નથી.

હું સેલ્સ એન્ડ માર્કેટિંગ ફિલ્ડમાં છું. મને માઇન્ડ પાવર ટેકનીકનાં ઘણાં ફાયદા થયા. સૌથી મોટો ફાયદો એ થયો કે ગોલ નક્કી કર્યા પ્રમાણે ચાર-પાંચ મહિનામાં જ મારી આવકમાં ખૂબ સારો વધારો થયો. આટલા ટૂંકાગાળામાં હું પહેલાના પ્રમાણમાં ત્રણ ગણું પેકેજ મેળવી શક્યો છું. વર્કશોપની ટેક્નિક જોરદાર છે અને જબરદસ્ત કામ કરે છે.

- હેતન શાહ

હું ફાયનાન્સિયલ એડવાઇઝર તરીકે કામ કરું છું. મને ક્યારેય ૧૦,૦૦,૦૦૦/- થી મોટી રકમનું કામ નહોતુ મળ્યું. માઇન્ડ પાવર ટેક્નિકના

સતત ઉપયોગના કારણે પ્રથમવાર ૧૦,૦૦,૦૦૦/- રૂપિયાથી મોટુ કામ મળ્યું. આ ટેકિનક્સ ખરેખર કામ કરે છે

- પરાગ તકોદરા

અમારી ટ્રેનિંગ દરમ્યાન શીખવવામાં આવતી ટેકિનકના ઉપયોગથી પોતાની આવકમાં ખુબ વધારો કરી ચુકેલા અનેક લોકોના અનુભવનાં આધારે હું ખાત્રીપૂર્વક કહી શકું છું કે જો વ્યકિત પોતાનાં અર્ધજાગ્રત મનનું પ્રોગ્રામિંગ બદલી નાંખે , તો તે પોતાની આર્થિક સ્થિતિ બદલી શકે છે, પોતાનો બિઝનેસ વધારી શકે છે, ગ્રાહકો વધારી શકે છે, વેચાણ વધારી શકે છે અને પુષ્કળ રૂપિયા કમાઈ શકે છે.

લોકો ભલે ગમે તે કહે, પણ પુષ્કળ ધન વગર માણસનો સર્વાંગી વિકાસ શક્ય નથી. જો તમે ધનવાન બનવા ઈચ્છતા હો, તો એના માટેનું પ્રોગ્રામિંગ શીખો.

સારું ઈન્વેસ્ટમેન્ટ એટલે એવા શિક્ષણમાં ઈન્વેસ્ટમેન્ટ કે જે તમને ધનવાન બનતા શીખવે.

તમારી આર્થિક સ્થિતિ અત્યારે જેવી છે તેનાં કરતાં અનેક ગણી વધુ સારી થઈ શકે તેમ છે. વધુ સમૃદ્ધ થવાની શકિત અને એ શકિતનો ઉપયોગ કરવાનો નિર્ણય એ બંને તમારા હાથમાં છે. **અમીર ઘરમાં જન્મ લેવો કે ગરીબ ઘરમાં જન્મ લેવો તે આપણાં હાથમાં હોય કે ન હોય પરંતુ ગરીબ ઘરમાં મૃત્યુ પામવું કે અમીર ઘરમાં તે જરૂર આપણાં હાથમાં છે**.

આ પૃથ્વી પરનો દરેક માણસ પોતાનો શ્રેષ્ઠ રીતે વિકાસ કરવા માટે જેટલી જરૂરી હોય એટલી સંપત્તિ સાહજિક રીતે પ્રાપ્ત કરી શકે તેમ છે. કુદરત આપણને બધું જ સાહજિક રીતે આપે છે, સંઘર્ષ તો માણસ જાતે ઊભો કરે છે. સવાલ એ છે કે આપણું પ્રોગ્રામિંગ દરિદ્રતાનું છે કે સમૃદ્ધિનું છે ? ‘દિવ્ય ભાસ્કર’ની ‘કળશ ’ પૂર્તિમાં દર અઠવાડિયે પ્રસિદ્ધ થયેલ મારી લોકપ્રિય લેખમાળા ‘રિચ લાઈફ’ હવે પુસ્તક રૂપે પ્રકાશિત થઈ ચુકી છે. જે માઇન્ડ પાવરના ઉપયોગ વડે આર્થિક સમૃદ્ધિ વધારવાના વિજ્ઞાન પર આધારિત હોવાથી તમને ઉપયોગી થઈ શકશે , વાંચજો .

જે લોકો આર્થિક રીતે સમૃદ્ધ છે તેમણે જાણ્યે-અજાણ્યે પોતાના અર્ધજાગ્રત મનનું સમૃદ્ધિ માટેનું પ્રોગ્રામિંગ કર્યું હોય છે. ધન માટે તમે જે વિચારો છો, માનો છો, બોલો છો તે પ્રમાણે જ તમારું પ્રોગ્રામિંગ થતું જાય છે. બિઝનેસ કે તમારા કામ પ્રત્યેનો તમારો અભિગમ તમારું પ્રોગ્રામિંગ કરે છે. રૂપિયાની કદર અને કાળજી તમારું પ્રોગ્રામિંગ કરે છે. **શું તમે કયારેય ચેક કર્યું છે કે તમારું આર્થિક પ્રોગ્રામિંગ કેવું છે** ?

તમારી અંદર પણ અનેક વિશેષતાઓ હશે જ. જો તમે અર્ધજાગ્રત મનનું સાચી રીતે પ્રોગ્રામિંગ કરી શકો તો એ દરેક વિશેષતાને રોકડ રકમમાં બદલી શકો. તમે કોઈ પણ બિઝનેસમાં હો એમાં ધનવાન બની શકાય છે.

ખેદ એ વાતનો છે કે સમૃદ્ધિની અનંત સંભાવના જ્યાં છે તેવા આપણાં ભારત દેશમાં આર્થિક સાક્ષરતા માત્ર બચત અને હિસાબનાં કૌશલ્ય પુરતી મર્યાદીત રહી છે.

જો તમે ધનવાન બનવા ઇચ્છતા હો , તો આ મર્યાદામાંથી બહાર આવીને એ શીખવું જોઈએ કે વ્યક્તિત્વને કેવી રીતે 'મનની મેગ્નેટ' બનાવી દેવું કે જેથી ધન પાછળની દોડ અટકી જાય અને ધન દોડવા લાગે તમારી પાછળ !

23

સંબંધો અને મનની શક્તિ

પરિવાર હોય, વ્યવસાય હોય કે સમાજ હોય આ તમામ જગ્યાએ આપણે અસંખ્ય લોકો સાથે જોડાયેલા છીએ. આ જોડાણ 'સંબંધ' નામના નાજુક તંતુનું છે. સારા સંબંધો જીવનને સરળ બનાવે છે, જીવવાલાયક બનાવે છે. પ્રેમ, હૂંફ અને સંતોષ આપે છે. સંબંધોમાં જ્યારે અવરોધ, વિક્ષેપ અને મનભેદ ઊભા થાય છે ત્યારે માણસ વિચલિત થઈ જાય છે મહાન માણસો પણ એવા સમયે પામર જંતુ જેવા બની જાય છે. કારણ કે સંબંધની અસર સીધી જ લાગણીતંત્ર પર થાય છે.

પતિ-પત્ની, માતાપિતા અને સંતાનો , સહકર્મચારીઓ , સગાંવહાલાંઓ અને મિત્રો સાથેના સંબંધોમાં આવતી સમસ્યાનું સૌથી મોટું કારણ છે વર્તન . સામે વાળી વ્યક્તિનું વર્તન જ્યારે આપણને નથી ગમતું ત્યારે લાગણી ઘવાય છે અને એ વ્યક્તિ તરફ નફરત થાય છે. જે ભૂલ નં. ૧ છે. કારણ કે ખરાબ વર્તન એ વ્યક્તિએ નથી કર્યું પરંતુ એના પ્રોગ્રામિંગે તે કરાવ્યું છે. એવું વર્તન કરવું એ એક જ વિકલ્પ એની પાસે હોવાથી એણે એવું વર્તન કર્યું હોય છે અને ભૂલ નં. ૨ એ છે કે નફરત કરવા ઉપરાંત એ વ્યક્તિને સુધારવાના પ્રયત્નો શરૂ થઈ જાય છે. પતિ એની પત્નીને તથા પત્ની એના પતિને સુધારવા ઇચ્છે છે. સંતાનો એમના માતા પિતાને સુધારવા મથે છે જ્યારે માતાપિતા પોતાના સંતાનોને .

હકીકત એ છે કે આપણે આપણી જાત સિવાય કોઈને સુધારી શકતા નથી. આપણું પોતાનું પ્રોગ્રામિંગ સધારવામાં જ એક જિંદગી ઓછી પડે તેમ છે તો પછી બીજાનું ક્યારે...!

હા, બીજાએ પોતાનું પ્રોગ્રામિંગ સુધારવું હોય તો એને મદદ જરૂર થઈ શકે. યોગ્ય વાતાવરણ જરૂર પૂરું પાડી શકાય પણ સુધારવાની કોશિશ કરશો તો ઊલટાનો એ આંતરિક અવરોધ ઊભો કરશે.

વ્યક્તિનું વર્તન અને અપેક્ષાઓ આ બનને બાબત સંપૂર્ણપણે એના અર્ધજાગ્રત મનના પ્રોગ્રામિંગ ઉપર આધારિત છે. જયાં સુધી પ્રોગ્રામિંગ ન બદલાય ત્યાં સુધી અપેક્ષાઓ અથવા વર્તન બદલાવા શક્ય નથી. માટે દરેક પરિવારે આ શિક્ષણ લેવું જોઈએ. કારણ કે આ શિક્ષણ 'ખાલી' મનની જગ્યાએ 'ખુલ્લા' મનનું સર્જન કરે છે. આપણી જિંદગી હમેશા ખુશ રહેવા માટે છે. જો પારિવારીક સુમેળ હોય તો જ આ ખુશી ઉદભવે છે અને ટકી રહે છે.

તમારી ટેકનિક્સ ખરેખર અદ્ભુત છે અને સૌથી મોટો ફાયદો તો એ થયો કે હું હવે મારી પત્નીનો વિશ્વાસ જીતી શક્યો છું. મને ખુશી એ છે કે મારા બાળકો હવે મને એમના આદર્શ માને છે.

- પંકજ શાહ

હું નિવૃત્ત કર્મચારી છું. પાવર લિવીંગ ફોર્મ્યુલાના ઉપયોગથી મારા સ્વભાવમાં જબરદસ્ત બદલાવ લાવ્યો છે. ઘરનું વાતાવરણ બદલાઈ ગયું છે. મારી પત્ની વર્ષો પછી મારાથી ખુબ ખુશ છે.

- ગુણવંત પટેલ

દરેક માણસનું મન એક જ ઘટનાનું જુદી જુદી રીતે અર્થઘટન કરે છે. આ અર્થઘટનમાં સૌથી મોટો ફાળો એનાં અર્ધજાગ્રત મનમાં રહેલ ડેટાનો એટલે કે માહિતીનાં સંહગ્રનો હોય છે.

અયોગ્ય વર્તન માટે વ્યક્તિ જવાબદાર નથી, જવાબદાર છે એનાં મનનું પ્રોગ્રામીગ.

માટે

વ્યક્તિને પ્રેમ કરો

અને

એને પ્રોગ્રામીગ બદલવાની તક

અને

વાતાવરણ આપો .

24

વિદ્યાર્થી અને મનની શક્તિ

વિદ્યાર્થી અવસ્થા એક એવો મુકામ છે કે જ્યાંથી જિંદગી તમને અનેક રસ્તાઓનાં વિકલ્પ આપે છે.

માઇન્ડ પાવરનો ઉપયોગ જો વિદ્યાર્થીકાળથી જ કરવામાં આવે તો આગળની કારકિર્દી ખૂબ જ ઉજ્જવળ બની શકે છે. વિદ્યાર્થી અવસ્થામાં અર્ધજાગ્રત મનનું હકારાત્મક પ્રોગ્રામિંગ ખૂબ સારી રીતે થઈ શકે છે, કારણ કે એ ઉંમરમાં જાગ્રત મન બહુ તર્ક અને શંકા કરતું નથી. વિદ્યાર્થીકાળમાં ગ્રહણશક્તિ ખૂબ સારી હોય છે.

અભ્યાસકાળમાં પાંચ બાબતો ખૂબ મહત્ત્વની છે : (૧) હકારાત્મક વિચારો (૨) આત્મવિશ્વાસ (3) એકાગ્રતા (૪) યાદશક્તિ અને (૫) લક્ષ્ય. આ પાંચેય બાબતોમાં અર્ધજાગ્રત મનનું પ્રોગ્રામિંગ ખૂબ મહત્ત્વનો ભાગ ભજવે છે. વિદ્યાર્થી અવસ્થામાં મન કોરી પાટી જેવું હોય છે. જો વિદ્યાર્થી ઇચ્છે તો એના પર એ સફળ માણસ બનવાનું પ્રોગ્રામિંગ કરી શકે છે. (નહીતર સમાજના લોકો તો એનું પ્રોગ્રામિંગ કરી નાંખવા તૈયાર જ હોય છે !) વિદ્યાર્થીના અર્ધજાગ્રત મનનું પ્રોગ્રામિંગ કરવામાં શિક્ષકો અને વાલીઓની ભૂમિકા પણ મહત્ત્વની છે.

વિધાર્થીકાળમાં મન ઉપર છપાતાં ચિત્રો જીવનભર ખુબ અગત્યની ભૂમિકા ભજવે છે. હું એ બાબતે ઉંડાણપૂર્વક કૃતજ્ઞતા અનુભવું છું કે બાલમંદિરથી બારમાં ધોરણ સુધી મેં જ્યાં અભ્યાસ કર્યો તે ભાવનગરની શ્રી દક્ષિણામૂર્તિ શાળા અને મારાં પરિવારે મને હમેશા સ્વસ્થ અને ઉજ્જવળ માનસિક ચિત્રો આપ્યા છે.

ખાસ કરીને ઇન્ટ્યુશનની મદદથી વિદ્યાર્થી પોતાના લક્ષ્ય સારી રીતે નક્કી કરી શકે છે, સતત સ્મરણ, વિઝ્યુલાઇઝેશન અને યાદશક્તિની ટેકિનકસ દ્વારા તે પરીક્ષાનાં પરિણામોમાં પણ બદલાવ લાવી શકે છે. હરીફાઈના ક્ષેત્રે આગળ રહી શકે છે અને વ્યકિતત્વનો વિકાસ કરી શકે છે. મને વિદ્યાર્થીઓ સાથે કામ કરવું ખાસ પસંદ છે. શાળા-કોલેજોમાં હું મારી પ્રોફેશનલ ફી જતી કરીને પણ માઇન્ડ પાવરના કાર્યક્રમો આપવાનું પસંદ કરું છું કારણ કે **દેશની આવતીકાલ આજના વિદ્યાર્થીના હાથમાં છે.**

અભ્યાસમાં સફળતા માટે વિઝ્યુલાઈઝેશનની એક્સરસાઇઝ જો વિદ્યાર્થી રોજ નિયમિત રૂપે કરે, તો ખૂબ સારા પરિણામ મેળવી શકે. માઇન્ડ પાવરનો ઉપયોગ કરવાથી એની એકાગ્રતા અને ગ્રહણ શકિતમાં વધારો થાય છે અને યાદશકિત ખીલી

ઊઠે છે. જે માહિતીને જેટલા સમય સુધી યાદ રાખવી હોય તેટલા સમય સુધી યાદ રાખી શકે છે. દરેક વિદ્યાર્થીએ માઇન્ડ પાવરનો ઉપયોગ શીખવો જ જોઈએ .

આવો

આપણી મહત્ત્વની અન્ય બાબતોની હવે વાત કરીએ.

25

આપણી મહત્ત્વની બાબતો

જિંદગીનાં લક્ષ્યો અને મનની શક્તિ

જે માણસ પોતાના લક્ષ્ય નક્કી નથી કરતો,
તેના લક્ષ્ય સમાજ નક્કી કરી નાંખે છે.

વેકેશનમાં માત્ર ૧૫ દિવસ ફરવા જવાનું હોય તો પણ આપણે એનું કેટલું બધું આયોજન કરીએ છીએ ! પણ શું મહામુલી જિંદગીના લક્ષ્યો આપણે એટલી બારીકાઈથી નક્કી કરીએ છીએ ? **જે માણસને પોતાના લક્ષ્ય નથી હોતા એની જિંદગી બીજાનાં લક્ષ્યો પુરા કરવામાં ખર્ચાઈ જાય છે** . જો આપણે લક્ષ્યો નક્કી ન કરીએ, તો આપણાં અર્ધજાગ્રત મનની મોટાભાગની શક્તિ વેડફાઈ જાય છે. બીજું - કોઈ પણ લક્ષ્ય પાર પાડવા જો તમને અસંભવ અથવા મુશ્કેલ લાગતા હોય તો તમારે એને પ્રાપ્ત કરવા માટે અર્ધજાગ્રત મનની શક્તિનો ઉપયોગ કરવો જોઈએ. જેઓ આમ કરે છે તેઓ ખુબ ઝડપથી પોતાના લક્ષ્ય સિદ્ધ કરી શકે છે. આ કલા તમે પણ શીખી શકો છો . પણ લક્ષ્યો સાચી રીતે નક્કી થવા જોઈએ અને માઈન્ડ પાવરની ટેકિનકનો ઉપયોગ પણ સાચી રીતે થવો જોઈએ.

આત્મવિશ્વાસ અને મનની શક્તિ

આત્મવિશ્વાસ વગરના કૌશલ્યોની શ્રૃંખલા એ રેલ્વે એન્જિન વગરના ડબ્બાઓની હારમાળા બરાબર છે.

શું તમને લાગે છે કે તમારા જ્ઞાન અને કૌશલ્યનાં પ્રમાણમાં તમારી પ્રગતિ જેટલી થવી જોઈએ એટલી નથી થઈ ? જો એના કારણો તપાસવા બેસશો તો તમને એમાં ‘અપુરતા આત્મવિશ્વાસ ’ની ભૂમિકા ક્યાંક તો જણાશે જ. સખેદ જણાવવું પડે છે કે આપણી શાળા-કોલેજોનું શિક્ષણ આપણને આત્મવિશ્વાસ આપી શક્યું નથી.

ખરેખર તો આત્મવિશ્વાસ એ એક ‘માનસિક સ્થિતિ’ છે. જેમાં આપણે શ્રેષ્ઠ કાર્ય કરી શકીએ છીએ. અર્ધજાગ્રત મનનું પ્રોગ્રામિંગ બદલીને તમે ધારો ત્યારે ‘આત્મવિશ્વાસ’ની સ્થિતિમાં આવી શકો છો. ઝડપથી આવી શકો છો. કારણ કે **જો મન ‘ડર’નો અનુભવ ઝડપથી કરી શકતું હોય, તો એ ‘આત્મવિશ્વાસ’નો અનુભવ પણ ઝડપથી જ કરી શકે** . આત્મવિશ્વાસ વગરનું કૌશલ્ય શા કામનું ? આત્મવિશ્વાસની જરૂર દરેક જગ્યાએ પડે છે. આપણી વાત રજુ કરવાનો આત્મવિશ્વાસ, વધુ વેચાણ

કરવાનો આત્મવિશ્વાસ, મોટો બિઝનેસ કરવાનો આત્મવિશ્વાસ , મોટા નિર્ણયો લેવાનો આત્મવિશ્વાસ , પોતાની લાયકાત મુજબ પુરતો પગાર માંગવાનો આત્મવિશ્વાસ , આમ ડગલે ને પગલે જે જરૂરી છે, તે છે આત્મવિશ્વાસ. શું તમને લાગે છે કે તમારે આત્મવિશ્વાસ વધારવાની જરૂર છે ? તો મનની શકિતનો ઉપયોગ કરો અને અનુભવ કરો કે તમારી અંદર તમે કેટલો જબરદસ્ત આત્મવિશ્વાસ લાવી શકો છો....

હું ખૂબ ખૂબ આભારી છું તેમની કે જેમણે મને આ રસ્તો બતાવ્યો અને એનાથી વિશેષ રાજીવભાઈનો જેમણે મને મારામાં આત્મવિશ્વાસનો અનુભવ કરાવ્યો .

—સોની પન્ના||

મારી સમસ્યા એ હતી કે હું મારા ઉપરી અધિકારીઓ સાથે આત્મવિશ્વાસપૂર્વક વાતચીત કરી શકતો ન હતો. આપની ટેકનીકના ઉપયોગથી આજે હું ખૂબ જ મક્કમતાથી-કોન્ફીડન્સથી મારા ઉપરી અધિકારીઓ સાથે વાત કરી શકુ છું. માઇન્ડ પ્રોગ્રામિંગે ખરેખર કામ કર્યું.

—કે. આર. પટેલ

નકારાત્મક લાગણી અને મનની શક્તિ

આપણા મોટાભાગના કાર્યો વિવેકબુદ્ધિથી દોરવાયેલા નથી હોતા. આપણા મનમાં ચાલી રહેલી લાગણીઓથી દોરવાયેલા હોય છે.

શું તમને ક્યારેય એવો અનુભવ થાય છે કે અમુક કામ કરવું જરૂરી હોવા છતાં, આપણે એનું મહત્ત્વ સમજતાં હોવા છતાં, એ કામની આવડત હોવા છતાં આપણે એ કામ સારી રીતે કરી શકતા નથી ! આનું કારણ એ છે કે આપણું મન કોઈ કારણસર એ વખતે વ્યગ્રતા અનુભવી રહ્યું હોય છે. મનમાં ભય, ચિંતા, ગુસ્સો, દખ, નફરત કે બેચેની હોય છે.

આ નકારાત્મક લાગણીઓ આપણા ઉત્સાહને ખતમ કરી નાખે છે અને કામમાં મન પરોવાતું નથી. ઉપરાંત એ આપણા આનંદનો પણ ભોગ લે છે. એટલું જ નહિ આપણી ઊર્જાના પ્રવાહને પણ ખોરવી નાખે છે. જેની આડ અસર સ્વાસ્થ્ય અને સંબંધો ઉપર પણ થાય છે. આ લાગણીઓના મૂળ આપણા સબ કોન્શ્યસ માઇન્ડમાં છે. જો તમે સબ કોન્શ્યસ માઇન્ડનું નવેસરથી પ્રોગ્રામિંગ કરો તો આ નકારાત્મક લાગણીઓની ચુંગાલમાંથી છૂટી શકાય છે. - અને છુટવું જ જોઈએ.

જે લોકો આ કામ કરે છે તેઓની જિંદગી ઉત્સાહ , ઉમંગ અને પોઝિટિવ ઊર્જાથી ભરપૂર થઈ જાય છે. મજા મજા થઈ જાય છે.

હું ચિંતાઓથી ઘેરાયેલી રહેતી હતી. એ ચિંતાઓ મનની શક્તિનાં ઉપયોગ બાદ બિલકુલ ચાલી ગઈ છે. હવે ભરપુર પોઝીટીવીટીનો અનુભવ કરું છું .

—સ્મીતા પ્રજાપતિ

હું બેન્ક ઓફિસર છું. મારા હૃદયમાં વાલ્વનું ઓપરેશન થયેલું છે. તબીયત અસ્વસ્થ રહેતી હતી. ઉપરાંત કોઈક અજાણ્યો ભય સતત સતાવતો હતો. ટેકિનકના ઉપયોગ બાદ એ ભય ચાલ્યો ગયો છે. હું અગાઉ કરતાં અનેક ગણી સારી લાગણી અનુભવું છું.

-રમેશ શર્મા

જીવનઉર્જા અને મનની શક્તિ

આપણે દિવસભર જે કામો કરીએ છીએ તે તમામ કાર્યોનું ઇંધણ આપણી 'જીવનઉર્જા' છે. આ ઉર્જા આપણને મળે છે 'વૈશ્વિક ઊર્જા'માંથી. આપણી પાંચ જ્ઞાનેંદ્રિયો , પાંચ કર્મેન્દ્રિયો અને અગ્યારમી ઈન્દ્રિય - મન , આમ આ તમામ ઈન્દ્રિયો જે સતત કામ કરતી રહે છે તેમાં પુષ્કળ ઉર્જા ખર્ચાય છે. જેના કારણે થાક, સુસ્તી, આળસ, કંટાળો વગેરે જન્મે છે. જેની અસર આપણા કામ અને સ્વાસ્થ્ય ઉપર પડે છે.

આપણાં મનને યોગ્ય રીતે કેળવવાથી આપણે ભરપૂર માત્રામાં આ વૈશ્વિક ઉર્જા મેળવી શકીએ છીએ . જેનાથી જોશ , ઉત્સાહ અને ફ્રેશનેસ જળવાઈ રહે છે. એનર્જી અર્થાત ઊર્જા એટલે કે શક્તિ જ જીવન છે. શક્તિ સમાપ્ત એટલે જીવન સમાપ્ત. સતત ઉર્જામય હોવાનો અહેસાસ કરવો જરૂરી છે. આ અહેસાસ ખૂબ સરસ હોય છે અને એ તમે પણ કરી શકો તેમ છો .

મનની શક્તિનાં ઉપયોગના કારણે હવે દિવસભર થાક નથી લાગતો. સતત ફ્રેશ રહી શકાય છે. પેશન્ટ સાથે જે કામ પાંચ સીટીંગમાં પુરુ થતું હતું તે હવે એક સીટીંગમાં થઈ જાય છે. આવક ત્રણ થી ચાર ગણી વધી ગઈ છે.

— ડો. શ્રવણ જોષી

જિંદગીની સમસ્યાઓ અને મનની શક્તિ

તમારું કદ વધારો. સમસ્યાઓ આપોઆપ નાની થઈ જશે

સૌના જીવનમાં નાની મોટી સમસ્યાઓ આવતી જ હોય છે. જ્યારે સમસ્યા ઉભી થાય ત્યારે આપણું ચિત્ત એ સમસ્યા ઉપર ચોંટી જાય છે અને એનો ઉકેલ મેળવવા માટે

આપણે પ્રયત્નો કરીએ છીએ. ઉકેલ ન મળે તો જાણકાર વડીલોને પુછીએ છીએ. છતાં ઉકેલ ન મળે તો બીજી ત્રીજી રીતે પ્રયત્નો કરીએ છીએ. મથામણ કરીએ છીએ. લોકો જેની મદદ લેવાની સલાહ આપે તેની મદદ લઈએ છીએ. છતાં જો ઉકેલ ન મળે તો ઘણાં લોકો હારી થાકીને નાસીપાસ થઈ જતા હોય છે.

પરંતુ હજુ એક એવી જગ્યા છે કે જ્યાં આપણી સમસ્યાનો સચોટ ઉકેલ છે. એ છે આપણું અર્ધજાગ્રત મન . લોકો ભાગ્યે જ એનો ઉપયોગ કરતા હોય છે. એનું કારણ છે, - અજ્ઞાન. **જ્યારે કોઈ સમસ્યા ઉભી થાય, જાગ્રત મનથી એનો ઉકેલ મેળવવા આપણે પ્રયત્ન કરીએ અને છતાં ન જ મળે ત્યારે એ કામ અર્ધજાગ્રત મનને સોંપી દેવું જોઈએ. સંપૂર્ણપણે સોંપી દેવું જોઈએ** . એની પાસે સચોટ ઉકેલ છે અને એ ઉકેલ બિલકુલ શુદ્ધ અને સર્વાંગી હોય છે. સમસ્યા વખતે પોતાને અસહાય મહેસુસ કરવાની જરૂર નથી. જરૂર છે અર્ધજાગ્રત મનને કામ સોંપવાની. પણ હા, જો જાગ્રત મન એ કામ છોડે, તો જ અર્ધજાગ્રત મન બાજી હાથમાં લે છે.

> લાઈફમાં અચાનક આવી ગયેલા ભયાનકમાં ભયાનક પ્રોબ્લેમનું સોલ્યુશન મને મનની શકિતથી મળ્યું છે.
>
> - [illegible] ભટ્ટ

> હું ખૂબ જ આભારી છું એ દિવ્ય [illegible] કે જેના લીધે મને અહી સુધી આવવાની પ્રેરણા મળી. ઘણી જ મુશ્કેલીઓ હોવા છતાં હું અહી આવી પહોંચ્યો અને અહી મારી બધી જ મુશ્કેલીઓનો ઈલાજ મેળવીને અત્યંત ખુશ પણ છું.
>
> - જિતેન્દ્ર ઢકાન

પ્રભુકૃપા અને મનની શકિત

દરેક ધર્મે ભલે અલગ અલગ નામો આપ્યા હોય પણ મોટાભાગની માનવજાતિ કોઈ એક પરમશકિત ઉપર તો વિશ્વાસ ધરાવે જ છે.

એ પરમશકિતની આરાધના, ઉપાસના, ભકિત, પૂજા-પાઠ, વિધીવિધાન, કિરયાકાંડ એ બધાનું એક મહત્વ જરૂર હોય છે.

પંરતુ એક વાત બરાબર સમજી લેવા જેવી છે કે પાત્રતા વગર ક્યારેય પ્રભુકૃપા મળતી નથી. ઈશ્વર એટલો મુર્ખ નથી કે પાત્રતા કેળવ્યા વગર માત્ર બાહ્યોપચારથી એને રિઝવી શકાય. અને જો આપણે પાત્રતા કેળવીએ તો પછી ઈશ્વરકૃપાને સૃષ્ટિની કોઈ તાકાત અટકાવી સકતી નથી.

ઈશ્વર પોતાની પ્રસંશા કે વાહ-વાહથી પ્રસન્ન નથી થતો. એ તો એણે આપણને આપેલ શક્તિઓનો ઉપયોગ થતો જોઈને ખુશ થાય છે. એ શક્તિઓને કેળવવી અને ઉપયોગ કરવો તે આપણો ધર્મ પણ છે.

અને બીજી વાત- જો આપણે આપણાં મન સાથે દોસ્તી ન કરી શકીએ, મનનાં અતલ ઉંડાણોમાં ડુબકી પણ ન મારી શકીએ, આપણાં જ મનનો સાચો પરિચય ન પામી શકીએ તો એ મનની પેલે પાર જઈને અધ્યાત્મિક યાત્રા કેવી રીતે કરી શકીશું?

રાજીવભાઈ, ભટકતાઓને રાહ મળી રહી છે આપના દ્વારા. અધ્યાત્મનાં ઘણા સબ્દોનો અર્થ જ સમજ નહોતી પડતી ત્યાં હવે સમજ આવી રહી છે. શ્રીમદ્ ભગવદ્ ગીતામાં પ્રયોજેલ વાક્ય - "બધાં મારા જ રૂપ છે." - સમજાઈ રહ્યું છે. આજના સમયમાં સંતોનાં પાંખડના કિસ્સા ક્યાંક બને છે. આપની સાથે રહ્યા બાદ અનુભૂતી થાય છે કે આપના જેવા વ્યક્તિઓનો સાથ મળતો રહે તો Realization.... આપના સંગાથમાં જ.....

- નિતીન શાહ

ભૌતિક સ્તરથી શરૂ થયેલી વાતોમાંથી ધીમે ધીમે કેવી સુંદર રીતે આત્મિક યાત્રામાં પરિવર્તન થઈ ગયું કે દોડા દોડ કરતી ઈચ્છાઓની ગતિ ગંભીરતમાં ચાલી ગઈ...

—અશોકભાઈ મહેતા

26

માઇન્ડ પાવરથી બધું થઈ શકે?

શું હું માઇન્ડ પાવરથી ગમે તે કરી શકું? એ પ્રશ્ન અમને વારંવાર પૂછવામાં આવે છે. પૂછનારની અપેક્ષા મોટા ભાગે એવી હોય છે કે હમણાં ના પાડશે. પરંતુ જવાબ છે 'હા'. સૃ ષ્ટિની રચના માત્ર એક વિચારમાંથી થઈ છે, મનનું સામર્થ્ય તો જુઓ ! સૃષ્ટિની એક પણ જડ કે ચેતન વસ્તુ એવી નથી કે જેના સર્જન પાછળ વિચાર કે મનનો હાથ ન હોય.

મૂળ મુદ્દો એ છે કે તમારું જાગ્રત મન તમને એવું માનવા પરવાનગી આપે છે કે તમે બધું જ કરી શકો ? અર્ધજાગ્રત મન સર્વશક્તિમાન હોવા છતાં એ જ કાર્યો કરે છે કે જેમાં તમારા જાગ્રત મનનો વિરોધ ન હોય.

જે કાર્યો આપણે માણસ તરીકે નથી કરી શકતા એની પાછળ જાગ્રત મનનો છૂપો વિરોધ હોય છે. સાચા સંતો, ઋષિઓ, દેવીદેવતાઓ, મહાપુરુષોને એ આંતરિક વિરોધ નડતો ન હતો માટે તેઓ દૈવી કાર્યો પણ કરી શકતા હતા.

તમને કદાચ પ્રશ્ન થતો હશે કે જો દરેક માણસમાં આટલી બધી શક્તિ છે, અર્ધજાગ્રત મન આટલું બધું શક્તિશાળી છે, તો પછી માણસ જે જોઈએ તે શા માટે મેળવી નથી લેતો ? શા માટે સૌ સુખી નથી ? તમને આ પ્રશ્નનો સાચો જવાબ મળવો બહુ જરૂરી છે.

જે લોકો મનની શક્તિઓનો ઉપયોગ નથી કરતાં એમાં ત્રણ પ્રકારના લોકો હોય છે :

(૧) એવા લોકો કે જેમને ખરેખર માઈન્ડ પાવર વિશે ખબર જ નથી

(૨) એવા લોકો કે જે એમ સમજે છે કે 'મને બધું આવડે છે', આમાં શી નવાઈ? હજારો વર્ષ પહેલાં આપણાં શાસ્ત્રોમાં આ બધું હતું જ ને વળી ! અને

(૩) એવા લોકો કે જે મનની શક્તિઓ વિશે બધું ખરેખર જાણતાં હોવા છતાં માનતા હોય છે કે વિઝ્યુલાઇઝેશન, રિલેક્સેશન, એફર્મેશન, આ બધું ક્યારે કરવું સાહેબ ? આપણી પાસે સમય જ ક્યાં છે ?

ટૂંકમાં અવેરનેસ, ઇરાદો અને ખુલ્લી માનસિકતાના અભાવના કારણે દરેક વ્યક્તિ માઇન્ડ પાવરનો ઉપયોગ નથી કરતી. માટે સ્વાભાવિક છે કે બધા સુખી નથી.

તો ચાલો, હવે માઇન્ડ પાવરનો પદ્ધતિસર ઉપયોગ કરવાના સરળ સ્ટેપ જોઇએ.

પણ એ પહેલાં...

27

કરો પુણ્યનું કામ

જેમને ખૂબ પ્રગતિ કરવી છે એમાંના કેટલાંક લોકોને પોતાની હાલની પરિસ્થિતિ ખૂબ દયનીય લાગતી હોય છે. વર્ષો જતાં રહ્યાં પણ કઈ ન કરી શક્યાનો અપરાધભાવ તેમને કોરી ખાતો હોય છે. સમય એળે ગયાનો અફસોસ રોજ રાત્રે સૂતી વખતે મનનો કબજો લઈ લેતો હોય છે. જો તમારી પરિસ્થિતિ પણ આવી હોય તો સૌથી પહેલું કામ એ કરજો કે તમારી ભૂલો બદલ જાતને માફ કરી દેજો. આ કામ ખૂબ જરૂરી છે. સમજો કે સફળતાની આ પૂર્વશરત છે.

મનમાં પોતાની છબી જો ઊતરતી કક્ષાની હોય તો જૂનું પ્રોગ્રામિંગ બદલાતું નથી અને ફરી ફરીને એની એ જ પરિસ્થિતિનું પુનરાવર્તન થયા કરે છે, – જીવનભર. જો તમે જિંદગીમાં બદલાવ ન લાવી શક્યા હો તો એમાં તમારો દોષ નથી. દોષ જિંદગી અને સફળતા માટેની તમારી સમજણનો હોઈ શકે અને સમજણ બદલી શકાય છે, માટે દોષના ભારમાંથી, અપરાધ ભાવમાંથી બને એટલા જલદી છૂટો, હળવા બનો. આટલું કરશો એટલે રસ્તાઓ મળવાની શરૂઆત થઈ જશે.

જે માણસ પોતાને માફ નથી કરી શકતો તેના મનનો અપરાધભાવ ધીરે ધીરે બિચારાપણાંમાં બદલાતો જાય છે. આ બિચારાપણું કાદવ જેવું હોય છે. જો એના પ્રેમમાં પડી ગયા તો એમાંથી છૂટી નથી શકાતું. **જો પહાડીની ટોચ પર પહોંચવું હોય, તો કાદવ છોડવો જ પડે**

જો તમે જ તમને નહી ચાહો તો બીજા લોકો કેવી રીતે ચાહશે ?

જો તમે જે તમારું સન્માન નહી કરો તો બીજા લોકો કેવી રીતે કરશે ?

જો તમે જ તમારી જાતમાં વિશ્વાસ નહી મુકો તકો બીજા લોકો ક્યાંથી મુકશે ?

તમે અત્યારે સફળ છો કે નિષ્ફળ એ પણ બિલકુલ મહત્ત્વનું નથી. કારણ કે આંતરિક રીતે તમે ખૂબ સક્ષમ છો. અઢળક સુખ પેદા કરવાની જેનામાં ઊર્જા હોય તે સામાન્ય કેવી રીતે હોઈ શકે ? જો તમે બિલકુલ નિષ્ફળ હો તો પણ તમે ખૂબ મહત્ત્વના છો કારણ કે ક્યાંથી ક્યાં પહોંચી શકાય છે તેનું તમે ભવિષ્યમાં ઉદાહરણ બની શકો તેમ છો. ખુશી અને આનંદની ઊર્જા વધારતા જાઓ. પુણ્યના કામથી શરૂઆત કરો, ભૂલો બદલ જાતને માફ કરી દો અને હળવા બનો.

અને આ હળવાશ સાથે માઈન્ડ પાવરનો ઉપયોગ કરવાના માર્ગે આગળ વધો.

28

માઇન્ડ પાવરનો ઉપયોગ કરવાના 9 સરળ સ્ટેપ

1 હંમેશા મોટા વિચાર જ કરો

એક કામ આજથી જ શરૂ કરો. નાના વિચાર કરવાના બંધ કરી દો , મોટા વિચાર જ કરો. પરિણામ બન્નેનાં મળે છે. તમારે નક્કી કરવાનું છે કે નાના પરિણામ જોઈએ છે કે મોટા ? ધીરૂભાઈ અંબાણી નાના હતા ત્યારે પરિવારની પરિસ્થિતી સાધારણ હોવા છતાં હંમેશા મોટા વિચારો કરતા હતા. એ જ્યારે એડનમાં પેટ્રોલપંપ ઉપર નોકરી કરતા ત્યારે પણ વિચારો તો એવા જ કરતા કે મારા પણ પેટ્રોલપંપ હશે , મારી પણ રિફાઇનરી હશે.

વિચારો જો મોટા હશે તો એની પાછળ બધું જ આવશે. **આપણાં વિચારો જેવા હોય એ જ પ્રમાણે આપણી બુદ્ધિ અને શરીર કામ કરે છે** . મોટા વિચારથી માણસ મોટા નિર્ણય લે છે, મોટા નિર્ણયથી મોટું પગલું ભરી શકાય છે. મોટાં પગલાંથી મોટું કામ થાય છે અને મોટું કામ મોટી સફળતા અપાવે છે. અર્ધજાગ્રત મન દરેક વિચારનું પરિણામ આપે છે. મોટા વિચાર કરશો તો જ મોટાં પરિણામ મળશે . માટે આજથી જ મોટા વિચાર શરૂ કરો.

2 નક્કી કરી લો, "શું જોઈએ છે?"

સુખી થવું છે કે સફળ થવું છે એટલું પૂરતું નથી. સ્પષ્ટતા સાથે નક્કી કરો કે તમારે જિંદગીમાં ખરેખર શું જોઈએ છે ? મોટા ભાગનાં લોકો પોતાની જિંદગીના કોઈ સ્પષ્ટ લક્ષ્ય નથી હોતા અને સફળ થવા માટે વલખાં મારતા હોય છે. એ લોકો સફળ થાય તો પણ શેમાં સફળ થાય ? કહેવાય છે કે દુનિયામાં માત્ર 3% લોકો જ સ્પષ્ટ લક્ષ ધરાવે છે.

આખી જિંદગી તનતોડ મહેનત કરવી અને જે કંઈ સુખ સમૃદ્ધિ મળે એ જોઈને ખુશ થવું કે "મેં ઘણું મેળવી લીધું" એ નાદાની છે. ખરેખર તો પહેલાં નક્કી કરવું જોઈએ કે શું જોઈએ છે અને પછી એના માટે મહેનત શરૂ કરવી જોઈએ એને કહેવાય સમજદારીપૂર્વકની મહેનત. **લક્ષ્ય વગરની જિંદગી એટલે ઘાંચીના બળદ જેવી જિંદગી. માઇલો ચાલવા છતાં સાંજે પાછા હતાં ત્યાંના ત્યાં** . લક્ષ્ય સાથેની જિંદગી એટલે રેસના ઘોડા જેવી જિંદગી. ભલે એક જ કિલોમીટર દોડે પણ કરોડોના ઇનામ જિતાડે. કારણ કે એની પાસે લક્ષ્ય છે, ધ્યેય છે.

કેટલું ભણવું છે ? કેવી તંદુરસ્તી જોઈએ છે, કેવા સંબંધો જોઈએ છે ? વરસે કેટલા રૂપિયાની આવક કરવી છે ? એવા સ્પષ્ટ લક્ષ્ય નક્કી કરો. જો તમારા વિચાર મોટા હશે તો લક્ષ્ય પણ મોટાં જ નક્કી થશે .

3 ઈરાદો રાખો

તમે કહેશો કે સફળ થવાનો ઇરાદો હોય તો જ આ પુસ્તક હાથમાં લીધું હોય ને ! પણ ફરીથી વિચારી જોજો. સફળતાની ઇચ્છાને ઇરાદો સમજી લેવાની ભૂલ ન કરશો. ઇચ્છા અને ઇરાદો આમ તો સરખા જ લાગે છે પણ બન્નેમાં ફરક છે. ઇચ્છામાં સંકલ્પ મળે ત્યારે જે બને તે ઇરાદો.

તમે જે કંઈ કામ કરો છો તે કરવા પાછળનું સૌથી મોટું બળ તમારો ઇરાદો છે. વજન ઉતારવાની ઇચ્છાવાળા વહેલી સવારે રજાઈ ઓઢીને મીઠી નીંદર માણતા હોય છે પણ એ જ વખતે 'ઇરાદા'વાળાઓ એક્સરસાઇઝ કરતા જોવા મળશે. પૂછવાની જરૂર નથી કે પરિણામ કોને મળશે ? **વિશ્વમાં ૯૫% લોકો સફળતાની ઇચ્છા ધરાવે છે અને ૫ % લોકો ઇરાદો ધરાવે છે** . માટે જ દુનિયાની ૯૫ % સંપત્તિ માત્ર ૫ % લોકોના હાથમાં છે. સફળતાનો ઇરાદો એટલે સફળ થવાની બિનશરતી તૈયારી. 'સફળ થવું છે પણ માર્કેટિંગ નથી કરવું', 'સફળ થવું છે પણ કસરત નથી કરવી', 'સફળ થવું છે પણ સંબંધ નથી રાખવો.', 'સફળ થવું છે પણ શીખવું નથી' – આ બધી શરતો છે, જે ઇરાદાની જન્મજાત દુશ્મન છે. સફળ થવું હોય તો શરતો ન જોઈએ. કોને ખબર ક્યાંથી, કેવી રીતે , કયા સ્વરૂપે, કેવી કેવી તકો આવી પહોંચે ! જો શરતો મૂકશો તો તકોને નહી પકડી શકો.

પાકો ઇરાદો કરી લો અને એને એક કાગળ પર લખી લો. (હા, જરૂરી છે.) ઇરાદો અર્ધજાગ્રત મનનું સજ્જડ પ્રોગ્રામિંગ કરે છે. કાગળ પર લખી લેવાથી તે વધુ મજબૂત બને છે. જો રોજ એક વાર એ ઇરાદાને કાગળ પર લખશો તો એની અસર અનેક ગણી થઈ જશે. કોઈ વસ્તુ પ્રાપ્ત કરવાનો તમારો ઇરાદો જો મજબુત હોય તો એ વસ્તુ તમને મળે છે, મળે છે અને મળે જ છે કોઈ પણ સંજોગોમાં.

4 માનવાનું ચાલુ કરો કે જે જોઈએ છે તે મળી શકે એમ છે

જો તમે એવું માનતા હો કે તમે સફળ થવાના છો, તો તમે સાચા છો અને જો એમ માનતા હો કે નિષ્ફળ થવાના છો, તો પણ તમે સાચા છો. બિલાડી આડી ઊતરે તો અપશુકન થાય એવું માનવાવાળા એવા જ અનુભવ થાય છે.જ્યારે એને અપશુકન નહિ માનવાવાળાને એવો ખરાબ અનુભવ નથી થતો . આપણું કામ બગાડવું કે સૂધારવું તે કોણ નક્કી કરે છે, બિલાડી ? ના. આપણી માન્યતા .

જો આપણી માન્યતા આપણાં લક્ષ્યથી વિપરિત હોય તો પરિણામ લક્ષ્ય પ્રમાણે ક્યારેય ન મળે. **જે લોકો એવું માને છે કે પૈસો તો હાથનો મેલ છે, એ લોકો ક્યોરય ધનવાન બની શકતા નથી.**

જે લોકો એવું માને છે કે આ દુનિયામાં કોઈનોયે વિશ્વાસ કરવા જેવો નથી એ લોકો ક્યારેય કોઈનું દિલ જીતી શકતા નથી. આપણા અનુભવો ઉપરથી આપણી માન્યાતાઓ બંધાતી હોય છે પણ જો આપણે માન્યતા બદલી શકીએ તો પછી અનુભવ પણ બદલાવા લાગે છે.

માનવાનું શરૂ કરો કે મેં જે લક્ષ્ય નક્કી કર્યા છે તે પ્રાપ્ત થઈ શકે એમ છે, એ પ્રાપ્ત કરવાની મારામાં શક્તિ છે અને હું એ પ્રાપ્ત કરી જ શકીશ. જો તમે માની શકશો, તો જ મેળવી શકશો.

5 અર્ધજાગ્રત મનને કામ સોંપી દો

તમે હવે જાણો જ છો કે તમારું અર્ધજાગ્રત મન અલ્લાઉદ્દીનના જાદુઈ ચિરાગમાંથી નીકળતા જીન જેવું છે, એને જે આદેશ આપશો તેનું એ પાલન કરશે. એક વફાદાર સેવકની જેમ. અર્ધજાગ્રત મનને આદેશ આપવાની ભાષા છે ચિત્રોની ભાષા, કલ્પનાની ભાષા એટલે કે વિઝ્યુલાઈઝેશન.

એ માટે શાંતિથી બેસી, શરીરને રિલેક્સ કરી, અર્ધજાગ્રત અવસ્થામાં કલ્પના કરો કે તમારા લક્ષ્ય તમે પ્રાપ્ત કરી ચૂક્યા છો. તમારે જે કંઈ પણ મેળવવું હતું તે તમને મળી રહ્યું છે. કલ્પના કરો કે પરિવારમાં સૌની સાથે તમારા ખૂબ સારા સંબંધો છે. તમે ખૂબ જ તંદુરસ્ત છો - તમારી પ્રગતિ થઈ રહી છે. તમે અઢળક નાણાં કમાઈ રહ્યા છો. તમારો સર્વાંગી વિકાસ થઈ રહ્યો છે.

જે ઘટનાઓ તમારી કલ્પનામાં આવી શકશે એ તમારી જિંદગીમાં પણ આવી શકશે. લાગણીપૂર્વક અને લક્ષ્ય પ્રાપ્તિની ભાવના સાથે કલ્પના કરો. આ કલ્પનાઓના કારણે તમારું અર્ધજાગ્રત મન બરાબર સમજી જશે કે તમારે શું જોઈએ છે. પછી એ તમારા માટે તક ઊભી કરશે, યોગ્ય સંજોગોનું નિર્માણ કરશે , તમને કામ કરવાની પ્રેરણા અને શક્તિ આપશે , યોગ્ય સમયે યોગ્ય મદદ મળી રહેશે , તમે શ્રેષ્ઠ રીતે કામ કરી શકશો. અને વધતા જશો આગળ ને આગળ.

યાદ રાખો–

જે મનમાં સર્જાય છે તે જીવનમાં સર્જાય છે

6 સફળતાની જ વાતો કરો

સબ્દોમાં જબરદસ્ત શક્તિ છે. આપણે જેવી વાતો વારંવાર કરતા હોઈએ એવી જ પરિસ્થિતિ આપણી જિંદગીમાં સર્જાય છે. “ અમે તો રહ્યા નાના માણસો, તમારી જેવા જલસા અમને ન પોસાય” જેવાં વાક્યો આપણી પ્રગતિને રોકી શકે છે. મજાકમાં પણ આવી વાતો ન કરવી જોઈએ કારણ કે આપણું મહાશક્તિમાન અર્ધજાગ્રત મન મજાક સમજતું નથી. મજાકમાં બોલાતાં વાક્યોને પણ એ સત્ય તરીકે સ્વીકારીને એને હકીકતમાં બદલવા કામે લાગી જાય છે. માટે જો સફળ થવું હોય તો સફળતાની જ વાતો કરો.

શબ્દો એક પ્રકારની ઊર્જા છે. શબ્દોમાં ગતિ છે. શબ્દોમાં ચુંબકીય શક્તિ છે. શબ્દો તમારી ધ્યેય પ્રાપ્તિનું સાધન છે . માટે જ્યારે કોઈની સાથે વાત કરો તો શબ્દોની પસંદગી સાવધાનીથી કરો. ‘મારી નિર્ણયશક્તિ સારી છે’, ‘દેશનો વિકાસ થઈ રહ્યો છે’, મને જે જોઈએ તે મળે જ છે’ જેવાં વિધાનો અવારનવાર બોલતા રહો. આવા શક્તિશાળી સ્વ-સૂચનો તમારી સફળતાની યાત્રાને સહેલી બનાવી દેશે. ભલે ઓછી વાતો કરો, પણ વાત કરો તો સકારાત્મક જ કરો. સફળતાની વાતો સફળતા તરફ લઈ જાય છે.

7 જે જોઈએ છે તે તમારી પાસે હોવાનો અહેસાસ કરો

દિવસભર આપણે જેવી લાગણીઓ સતત અનુભવતા હોઇએ એવા જ સંજોગો જિંદગીમાં વધુ સર્જાતા હોય છે. સુખી હોવાની લાગણી સુખ લાવે છે. દુખી હોવાની લાગણી દુખ લાવે છે. ગરીબીનો અહેસાસ ગરીબી લાવે છે, સમૃદ્ધિનો અહેસાસ સમૃદ્ધિ લાવે છે.

જે અનુભવશો એ વધતું જશે. તમારે એની જરૂર હોય કે નહીં, એ વધતું જ જશે. કુદરત તમારી જરૂરિયાત કરતાં તમારી લાગણીને વધુ સમજે છે. **જરૂરિયાત ધનવાન બનવાની હશે પણ લાગણી જો અછતની હશે, અહેસાસ જો અછતનો હશે તો અછત વધતી જશે** . માટે તમારે જે પરિસ્થિતિ જોઈએ છે એ જ પરિસ્થિતિમાં અત્યારે જીવી રહ્યા હો એવો અહેસાસ કર્યા કરો. તમારે જે જોઈતું હતું તે બધું અત્યારે તમારી પાસે છે જ એવી લાગણી અનુભવો. ખુશ થવા જેવા સંજોગો જોઈતા હોય તો હંમેશા ખુશ રહો. કારણ વગર ખુશ રહો. ગમતું કામ કરો. ચાલવું ગમે તો ચાલવા જાઓ, ગીતો ગાઓ, જે ગમે તે કરો, ઊંઘવું ગમે તો ઊંઘી જાઓ, નાચવું ગમે તે નાચો. પણ મહેરબાની કરીને Feel Good… મોજમાં રહો બસ. મોજ વધતી જશે.

8 જે છે તેના માટે આભાર માનો

તમારી મદદની જ્યારે સામેવાળી વ્યક્તિ કદર કરે છે ત્યારે તમને હંમેશા વધુ મદદ કરવાની ઇચ્છા થાય છે. સૃષ્ટિની રીત પણ આવી જ છે. **જેના મનમાં આભારની ભાવના છે એને હમેશા વધુ મળે છે** . તમારાં સપનાંઓ ભલે ગમે એટલાં મોટા હોય પણ

એનો અર્થ એ નથી કે અત્યારે તમારી પાસે કંઈ જ નથી. જો તમે શાંતિથી વિચારશો તો ખ્યાલ આવશે કે અત્યારે પણ તમારી પાસે કેટલું બધું છે ! બસ, આ જે કંઈ તમારી પાસે છે તે હોવા માટે આભારની લાગણી અનુભવવાનું શરૂ કરી દો. તમારી પાસે જેટલું ધન હોય એટલા ધન માટે, ઘર-વાહન-વસ્તુઓ માટે, પરિવાર અને મિત્રો હોવા માટે આભાર અનુભવો. રોજ ઓછામાં ઓછી પાંચ બાબતો માટે આભાર અનુભવવાની આદત પાડી દો. જે છે એના માટે આભાર અનુભવો, જે નથી તે દોડતું આવશે.

10 સો ટકા ક્ષમતાથી કામ કરો

માઇન્ડ પાવરનો ઉપયોગ કરવાથી જે જોઈએ છે તે બધું એની જાતે આપણા ખોળામાં આવી જશે એવું માનવું ભૂલભરેલું છે. માઇન્ડ પાવરના ઉપયોગથી જે જોઈએ છે તે આપણાં સુધી જરૂર આવે છે, પણ પછી એને પ્રાપ્ત કરવા માટે કાર્ય કરવું જરૂરી છે. જો માણસ કાર્ય કરવાનું સ્ટેપ ચૂકી જાય તો મો સુધી આવેલો કોળિયો પણ એ ખાઈ નથી શકતો. પરિણામ આખરે કાર્યનું જ મળે છે.

માટે ૧૦૦% ક્ષમતાથી કાર્ય કરો. જે કોઈ કામ કરો તે શ્રેષ્ઠ રીતે કરો, અસરકારક રીત કરો. તમારા કાર્ય કરતાં વધુ લાયકાત કેળવો અને તમારા મનને તમારા દરેક કાર્ય સાથે જોડી દો. વિકાસ પામવાના હેતુ સાથે જ કામ કરો. સર્જનાત્મક રીતે કામ કરો અને યાદ રાખો -

જો કર્મ હશે જાનદાર તો ફળ મળશે શાનદાર...

પૂર્ણ અભિવ્યક્તિ અને સતત વિકાસ ઝંખતું એક ચૈતન્ય તત્વ છે. એના અસ્તિત્વના કારણે જ માનવજાતિનો વિકાસ શક્ય બન્યો છે. એ તત્ત્વ તમારામાં પણ છે. જે સૃષ્ટિમાં હું ને તમે જીવીએ છીએ તે અનંત છે, પૂર્ણ છે, એનો આદી નથી, અંત નથી. જગતનું સર્જન કરનાર શક્તિ તમારામાં પણ છે. તમે એ સર્જનનાત્મક ઊર્જા જ એક ભાગ છો. માટે જ તમારામાં સંજોગો સર્જવાનું સામર્થ્ય છે. એ સામર્થ્ય ઉપયોગમાં આવવા માટે થનગનતું હોય છે. એનો ઉપયોગ કરો.

ખૂબ પ્રગતિ કરો, ખુશ રહો.

શુભેચ્છાઓ....